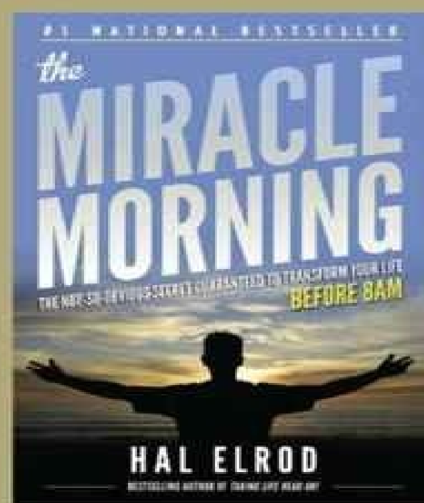
HAL ELROD

MIRACLE MORNING

OFFREZ-VOUS UN SUPPLÉMENT DE VIE !

LA MÉTHODE **ORIGINALE** ENFIN TRADUITE



FIRST Editions

HAL ELROD

MIRACLE MORNING

Offrez-vous un supplément de vie

Postface d'Éric Charles

FIRST
Editions

Titre original : *The Miracle Morning. The not-so-obvious secret guaranteed to transform your life (before 8 a.m.)*

Éditions First, un département d'Édi8
12, avenue d'Italie
75013 Paris - France
Tél. : 01 44 16 09 00
Fax : 01 44 16 09 01
firstinfo@efirst.com
www.editionsfirst.fr

ISBN : 978-2-7540-8472-7
ISBN Numérique : 9782754087971
Dépôt légal : mars 2016

Traduit de l'anglais par Christophe Billon
Directrice éditoriale : Marie-Anne Jost-Kotik
Édition : Sophie Rouanet
Suivi éditorial : Lisa Marie
Correction : Christine Cameau
Couverture : Hokus Pokus
Mise en page : L'atelier des glyphes

DÉDICACE

Je dédie ce livre aux personnes les plus importantes de ma vie – ma famille. Maman, papa, Hayley, ma femme, Ursula, et nos deux enfants – Sophie et Halsten. Mon amour pour vous dépasse les mots.

À la mémoire de ma sœur bien-aimée
Amery Kristine Elrod

Note à votre intention, cher lecteur

Quel que soit le stade où vous vous trouvez dans votre vie – que vous soyez au sommet de votre art ou face à des difficultés, en ayant du mal à trouver votre voie –, je suis persuadé que nous avons une chose en commun (et même probablement bien plus, mais je suis sûr de celle-ci) : nous souhaitons avoir une vie meilleure et nous améliorer. Il ne s'agit pas de laisser entendre que quelque chose cloche forcément en nous, mais, en tant qu'êtres humains, nous sommes nés avec le désir de grandir et progresser. Je suis convaincu que nous sommes tous animés de cette foi. Pourtant, la plupart des gens se réveillent chaque matin sans que leur vie ne change.

En tant qu'auteur, conférencier et coach en développement personnel et professionnel, ma mission est d'aider les gens à connaître, le plus rapidement possible, une réussite sans précédent dans tous les domaines. Très attaché à étudier le potentiel et le développement personnel de l'être humain, je peux affirmer avec certitude que le *Miracle Morning* est la méthode la plus pratique, centrée sur les résultats, et la plus efficace que j'aie jamais rencontrée afin d'améliorer n'importe lequel, et même **tous** les domaines de votre vie, à une vitesse inimaginable.

Pour les personnes à qui tout réussit, le *Miracle Morning* peut changer la donne de manière spectaculaire en leur permettant de franchir un nouveau *cap*, et de connaître ainsi une extraordinaire réussite personnelle et professionnelle. Si cette méthode peut vous permettre d'augmenter vos revenus ou d'accroître votre activité, il s'agit plutôt de découvrir de nouveaux moyens d'atteindre l'épanouissement et l'équilibre dans des sphères de la vie que vous avez peut-être négligées, comme la **santé**, le **bonheur**, la **vie amoureuse**, les **finances**, la **spiritualité**, ou d'autres domaines figurant en tête de votre liste de priorités.

Pour ceux qui traversent une période difficile – sur le plan mental, émotionnel, physique, financier, relationnel ou autre –, le *Miracle Morning* a prouvé à maintes reprises qu'il était capable de donner à quiconque la force de relever des défis de prime abord insurmontables, de réaliser des progrès décisifs et de renverser des situations, le tout en très peu de temps.

Que vous souhaitiez améliorer quelques domaines clés ou que vous soyez prêt pour un bouleversement d'envergure qui transformera radicalement votre existence – de sorte que votre situation actuelle ne sera plus que de l'histoire ancienne –, vous avez frappé à la bonne porte. Vous êtes sur le point d'entamer un extraordinaire périple en

recourant à une méthode simple mais révolutionnaire garantissant la transformation de n’importe quel pan de votre vie… et tout ceci avant 8 heures.

Je sais, je sais – c’est bien beau, comme promesse. Mais le *Miracle Morning* a déjà permis à des dizaines de milliers de personnes à travers le monde (et j’en fais partie) d’obtenir des résultats tangibles. Cette méthode peut vraiment vous faire accéder à vos rêves. Et c’est pour moi un immense honneur de vous la faire découvrir. J’ai fait tout ce qui était en mon pouvoir pour m’assurer que tout le temps, l’énergie et l’attention consacrés à la lecture de ce livre puissent changer votre existence. Merci de m’accueillir à bord de votre vie. Nous sommes sur le point d’entamer ensemble un voyage miraculeux.

Avec tout mon amour et ma reconnaissance,

Hal

Il n’existe que deux façons de vivre votre vie.L’une comme si rien n’était un miracle.L’autre comme si tout était un miracle.
ALBERT EINSTEIN

Les miracles ne sont pas en contradiction avec les lois de la nature, mais avec ce que nous savons de ces lois.
SAINT AUGUSTIN

La vie commence chaque matin.
JOEL OLSTEEN

Invitation spéciale La communauté *The Miracle Morning*

Les fans et lecteurs de *Miracle Morning* constituent une extraordinaire tribu de personnes de même sensibilité qui se réveillent chaque jour *avec un but en tête*. Et celles-ci sont déterminées à exprimer et exploiter le potentiel illimité qui réside à l'intérieur de chacun de nous. En tant que créateur du *Miracle Morning*, j'ai estimé qu'il m'incombait de former une communauté en ligne à laquelle lecteurs et fans pourraient se connecter pour obtenir des encouragements, partager des pratiques d'excellence, se soutenir, discuter du livre, poster des vidéos, trouver un partenaire de responsabilisation, voire échanger des recettes de smoothies et des exercices physiques.

Honnêtement, je ne me doutais pas que la communauté *The Miracle Morning* deviendrait l'une des communautés en ligne les plus positives, inspirantes, solidaires et responsables qu'il m'ait été donné de voir, mais c'est pourtant le cas. Je suis vraiment sidéré par le talent de nos membres.

Allez simplement sur www.MyTMMCommunity.com (site en anglais) et demandez à rejoindre *The Miracle Morning Community* sur Facebook. Vous pourrez ensuite entrer en contact avec des personnes de même sensibilité qui pratiquent déjà la méthode *Miracle Morning* – dont bon nombre depuis des années –, qui vous soutiendront et accéléreront votre réussite.

Je suis le modérateur de cette communauté et je m'y exprime régulièrement. J'ai hâte de vous y côtoyer !

Si vous souhaitez me suivre personnellement sur les réseaux sociaux, suivez @HalElrod sur Twitter et inscrivez-vous sur www.Facebook.com/YoPalHal sur Facebook (page en anglais). N'hésitez pas à m'envoyer directement un message, à poster un commentaire ou à me poser une question. Je fais de mon mieux pour répondre à toutes les questions. Alors, à très vite !

Introduction - Mon histoire, et pourquoi la vôtre est celle qui importe

3 décembre 1999 : la vie est belle, *merveilleuse*, même. J'ai 20 ans, terminé ma première année d'université et consacré les dix-huit derniers mois à devenir l'un des meilleurs commerciaux d'une société de marketing valant 200 millions de dollars. J'ai battu des records au sein de cette entreprise et gagné plus d'argent que je n'aurais jamais imaginé pouvoir le faire à cet âge. Je suis très amoureux de ma petite amie, ma famille est d'un grand soutien et j'ai les meilleurs amis dont on puisse rêver. Je suis vraiment heureux.

Vous pensez peut-être que j'étais le roi du monde. Comment aurais-je pu me douter que mon monde allait s'écrouler ce soir-là ?

23 h 32, à 110 km/h sur l'autoroute 99, en direction du sud

Nous venons de sortir du restaurant et de quitter nos amis. Nous ne sommes plus que tous les deux, désormais. Fatiguée de la soirée, ma petite amie somnole sur le siège passager. Pas moi. Je suis parfaitement éveillé, le regard scrutant la route, battant la mesure de l'index sur des airs de Tchaïkovski.

Encore euphorique des événements de la soirée, dormir est bien la dernière chose qui occupe mon esprit. Filant à 110 km/h sur l'autoroute à bord de ma Ford Mustang blanche flambant neuve, cela fait seulement deux heures que j'ai prononcé le meilleur discours de ma vie. J'ai reçu ma première ovation et je suis aux anges. En fait, j'ai très envie de crier ma gratitude à tous ceux susceptibles de m'entendre, mais ma petite amie s'est maintenant endormie. J'envisage d'appeler mes parents, mais il est tard. Ils sont peut-être déjà couchés. J'aurais dû appeler. Mais comment aurais-je pu savoir que cet instant serait la dernière occasion de parler à mes parents – ou à n'importe qui d'autre –, avant un bon bout de temps ?

Une réalité dépassant l'entendement

Non, je ne me souviens pas avoir vu les phares d'un gros pick-up Chevrolet me fonçant dessus. Et pourtant. À cet instant fatal, le pick-up, qui roule à une vitesse

estimée à près de 130 km/h, se fracasse contre l'avant de ma Ford Mustang, bien plus petite et qui ne fait donc pas le poids. Les secondes suivantes s'écoulent au ralenti, la mélodie de Tchaïkovski orchestrant notre danse macabre.

Les châssis métalliques de nos deux véhicules entrent en collision, puis se tordent et cèdent dans un hurlement. Les airbags de ma Mustang se déclenchent avec suffisamment de force pour nous faire plonger dans l'inconscience. Mon cerveau, qui avance encore à 110 km/h, est projeté contre l'avant de ma boîte crânienne, détruisant ainsi une grande partie des tissus cérébraux vitaux constituant mon lobe frontal.

À cause du choc, l'arrière de ma Mustang se retrouve sur ma droite, faisant de ma portière conducteur une cible inévitable pour le véhicule qui me suit. Une berline Saturn conduite par un jeune de 16 ans percute, à 110 km/h, ma portière, laquelle s'encastre dans mon flanc gauche. Le cadre métallique du toit de ma voiture s'effondre sur ma tête, me fendant le crâne et me tranchant presque l'oreille gauche. Les os de mon orbite gauche sont broyés, mon globe oculaire se retrouve en train de pendre dangereusement. J'ai le bras gauche cassé, le nerf radial coupé au niveau de l'avant-bras et le coude en miettes. La fracture ouverte fait ressortir l'humérus derrière mon biceps.

Une mission impossible est confiée à mon bassin : séparer l'avant du Saturn du tableau de bord de ma voiture. J'ai donc le bassin cassé en trois morceaux. Enfin, mon fémur – le plus grand os du corps humain –, est brisé en deux, une partie ayant transpercé ma cuisse et fait un trou dans mon pantalon noir.

Il y a du sang partout. J'ai le corps en morceaux. Mon cerveau a subi des dégâts irréversibles.

Incapable de supporter l'immense douleur, mon corps dit stop, ma pression artérielle chute et tout devient noir alors que je sombre dans le coma.

On ne vit que… deux fois ?

Ce qui se produit ensuite est tout bonnement incroyable. Bon nombre de personnes parleront de *miracle*.

Les secours arrivent et les pompiers libèrent mon corps de l'amas de tôles à l'aide de mâchoires de désincarcération. Après avoir été dégagé, je fais une hémorragie. Mon cœur cesse de battre et j'arrête de respirer.

Je suis cliniquement mort.

Les secouristes me chargent immédiatement à bord de leur hélicoptère et s'attachent avec détermination à me sauver la vie. Ils y parviennent six minutes plus

tard. Mon cœur se remet à battre. Je respire de l'oxygène pur. J'ai la chance d'être en vie.

Je passe six jours dans le coma, puis on m'apprend au réveil que je ne remarcherai peut-être jamais. Après sept semaines difficiles de convalescence et de rééducation à l'hôpital, à réapprendre à marcher, je suis confié aux bons soins de mes parents – retrouvant donc le monde réel. Avec onze os fracturés, des dommages au cerveau irréversibles et une petite amie qui m'a quitté alors que j'étais encore hospitalisé, la vie, telle que je la connaissais avant, ne sera plus jamais la même. Croyez-moi si vous voulez, cela s'avérera être une bonne chose.

Malgré mes difficultés à affronter ma nouvelle situation, ne pouvant parfois m'empêcher de me demander *pourquoi moi ?*, j'ai pris la responsabilité de revenir à la vie. Au lieu de me plaindre du fait que les choses devraient être autrement, je me suis investi dans ce qui était désormais ma vie. J'ai cessé de dépenser de l'énergie à souhaiter autre chose, à rêver que ce malheur ne me soit jamais arrivé, pour tirer à 100 % parti de ce que j'avais. Puisque je ne pouvais changer le passé, je me suis efforcé d'aller de l'avant. J'ai consacré ma vie entière à exploiter mon potentiel et à réaliser mes rêves, et j'ai donc pu découvrir comment inciter les autres à en faire autant.

En me donnant l'occasion d'être sincèrement reconnaissant de tout ce que j'avais, d'accepter inconditionnellement tout ce que je n'avais pas et d'endosser l'entière responsabilité de créer tout ce que je souhaitais, cet accident de voiture potentiellement désastreux s'est révélé être l'une des meilleures choses qui me soient arrivées. Dépendant de ma croyance selon laquelle les événements ne se produisent pas sans raison – mais qu'*il est de notre responsabilité de choisir les raisons les plus stimulantes* de la survenue des difficultés, événements et circonstances de la vie –, mon accident a permis mon retour triomphal à la vie.

2000. Cette année, qui débute alors que je suis alité à l'hôpital – cassé de partout mais pas vaincu –, se termine très différemment. Même si je n'ai pas de voiture, et encore moins de mémoire à court terme, et que j'ai toutes les excuses du monde pour rester à la maison à m'apitoyer sur mon sort, je reprends mon poste de commercial chez Cutco. Je signe la meilleure année de ma carrière, terminant en 6e position des commerciaux de l'entreprise (sur 60 000). Tout ceci pendant que je me remets encore – physiquement, mentalement, émotionnellement et financièrement –, de mon accident.

2001. Ayant tiré de mon expérience des enseignements précieux sur la vie, le moment est venu de transformer mon malheur en inspiration et responsabilisation des

autres. Je commence à raconter mon histoire dans les lycées et les universités. Les réactions de la part des étudiants et du corps enseignant sont extraordinairement positives et je me lance dans une mission visant à toucher les jeunes.

2002. Mon excellent ami Jon Berghoff m’encourage à écrire un livre sur mon accident afin d’inspirer davantage les autres. Je me mets donc à écrire. J’arrête aussi vite que j’ai commencé. Je ne suis pas *écrivain*. Au lycée, les dissertations me donnaient du fil à retordre, alors imaginez un livre. Après de multiples tentatives qui me laissent toujours immobile et frustré face à l’écran de mon ordinateur, je m’incline, cet ouvrage n’est pas près de sortir. Mais je termine une fois de plus l’année dans le top 10 des commerciaux de Cutco.

2004. Pour m’essayer au management, j’accepte le poste de directeur commercial au sein du bureau de Sacramento, toujours chez Cutco. Notre équipe finit numéro un et bat le record annuel de ventes. Cet automne-là, je bats mon record personnel et j’entre au panthéon de l’entreprise. Sentant que je peux réussir tout ce que je veux au sein de Cutco, le moment est venu d’accomplir mon rêve : devenir conférencier en développement personnel. Je pourrai même peut-être écrire le livre qui germe dans mon esprit depuis deux ans. Je rencontre également Ursula. Nous sommes inséparables et j’ai le sentiment qu’elle pourrait être la femme de ma vie.

Février 2005. Assis parmi les spectateurs à l’occasion de ce qui était dans mon esprit ma dernière conférence Cutco, j’ai une prise de conscience douloureuse : *je n’ai jamais exprimé tout mon potentiel*. Aïe ! J’ai certes remporté des récompenses et battu des records de ventes, mais en regardant depuis mon siège les deux meilleurs commerciaux recevoir la plus belle récompense offerte par Cutco – la Rolex tellement convoitée –, je me rends compte que je ne me suis jamais totalement investi, tout du moins pas pendant une année entière. Je ne serai pas capable de vivre en paix avec moi-même si je quittais la société avant d’avoir exprimé tout mon potentiel. Je dois m’accorder une année supplémentaire, mais cette fois-ci en me donnant à fond.

Malgré une prise de décision tardive, je me fixe l’objectif de pratiquement doubler mon meilleur chiffre annuel. Je suis terrifié mais déterminé. Je m’oblige également à écrire ce livre pour faire connaître mon histoire au monde. Je travaille 365 jours d’affilée, à vendre et à écrire, en m’imposant une discipline inédite au cours des vingt-cinq premières années de mon existence. La passion m’habite et je suis déterminé à faire ce que je n’ai jamais fait : m’aventurer hors de mon royaume de médiocrité terriblement confortable – qui régit ma vie depuis toujours –, afin de côtoyer la dimension de l’extraordinaire. À la fin de l’année, j’ai atteint mes deux objectifs : j’ai

plus que doublé mon meilleur chiffre de ventes annuel et terminé mon premier ouvrage. C’est officiel : tout est possible à condition de s’investir.

Printemps 2006. Mon premier livre, *Taking Life Head On: How to Love the Life You Have While You Create the Life of Your Dreams*[1] est numéro 7 au classement des ventes d’Amazon. Puis l’impensable se produit. Mon éditeur fuit le pays avec l’intégralité de mes droits d’auteur et on n’entendra plus jamais parler de lui. Mes parents sont dévastés, mais pas moi. S’il y a bien une chose que j’ai apprise de mon accident, c’est qu’il est inutile de s’appesantir ou de souffrir des aspects de notre vie que nous ne pouvons changer. Alors, je ne m’attarde pas. J’ai également appris qu’en se concentrant sur les enseignements à tirer des difficultés rencontrées et sur la façon de s’en servir pour embellir la vie d’autrui, on peut transformer n’importe quelle épreuve en expérience fructueuse. Donc, c’est ce que je fais.

2006. Sans presque rien connaître des arcanes de la profession, je deviens par hasard coach en développement personnel et professionnel, quand un conseiller financier d’une quarantaine d’années me demande de le coacher. J’accepte. Je finis par aimer ça. Mon premier client effectue des progrès tangibles dans sa vie personnelle et professionnelle et aider les autres me passionne. À tout juste 26 ans, la probabilité pour que je devienne coach à succès est probablement proche de zéro, mais ce projet est tellement en phase avec mes aspirations que je me lance dans l’aventure. Mon activité de coach décolle et j’accompagne alors des centaines d’entrepreneurs, commerciaux et chefs d’entreprise.

Peu de temps après, je donne ma première conférence rémunérée en étant engagé par les *Boys and Girls Clubs of America*. Bien que m’adressant depuis 1998 à des auditoires professionnels imposants, constitués de commerciaux, cadres et dirigeants, je décide qu’avec mes cheveux hérissés, mon apparence jeune et le surnom de « Yo Pal Hal », mon discours doit se tourner vers les jeunes. Je commence à prendre la parole dans des lycées et des universités du coin.

2007. L’année où ma vie s’est écroulée. L’économie américaine se disloque. Du jour au lendemain, mon revenu est divisé par deux. Mes clients ne peuvent plus s’offrir de séances de coaching. Je ne peux plus payer mes factures, ni mon prêt immobilier. J’ai 425 000 dollars de dettes et je suis dévasté. Mentalement, physiquement, émotionnellement et financièrement, je touche le fond. Je ne me suis jamais senti si désespéré, submergé et déprimé. Ne sachant pas comment me sauver une nouvelle fois la vie, je cherche désespérément des réponses à des problèmes insurmontables. Je lis des livres de développement personnel, j’assiste à des séminaires et j’engage même un coach, mais rien ne marche.

2008. L’année où la roue recommence à tourner. J’avoue enfin à un ami proche à quel point ma situation s’est dégradée (secret que je gardais jusqu’alors). Il me demande : « Tu fais de l’exercice physique ? » Je lui réponds : « Je peux à peine sortir du lit le matin, alors non. — Mets-toi à courir, me dit-il. Tu te sentiras mieux et tu auras les idées plus claires. » Pouah, je déteste courir. Mais, comme je suis désespéré, je suis son conseil et je vais courir. Les choses dont j’ai pris conscience pendant le jogging ont marqué un tournant dans ma vie (voir le chapitre 2 : « Le désespoir à l’origine du *Miracle Morning* »). Et il me vient alors l’idée de me créer une routine de développement personnel quotidienne dont j’espère qu’elle me permettra de devenir la personne qu’il faut pour résoudre mes problèmes et transformer ma vie. Chose incroyable, ça fonctionne ! Ma vie change si vite dans presque tous les domaines que je baptise cette méthode mon *Miracle Morning*.

Automne 2008. Je continue à développer mon *Miracle Morning*, en expérimentant diverses pratiques de développement personnel et horaires de sommeil et en cherchant la quantité de sommeil qui m’est nécessaire. Mes conclusions sont en complète contradiction avec les paradigmes et perceptions de la plupart des gens, y compris les miens. Appréciant les résultats, j’en fais part à mes clients, qui y adhèrent tout autant. Ils en parlent à leurs amis, proches et collègues. Chose inattendue, des personnes que je n’ai jamais rencontrées postent des messages sur Facebook et Twitter à propos de leur *Miracle Morning* (vous en saurez plus un peu plus loin).

2009. Sans doute ma meilleure année ! J’épouse la femme de mes rêves, et nous donnons naissance à notre fille (est-ce que je peux dire « nous » ou est-ce plutôt *elle* ?). Mon activité de coach est florissante. J’ai dû mettre en place une liste d’attente. Ma carrière de conférencier décolle. Je prends la parole dans les lycées, universités et entreprises et je donne des conférences gratuites. Le *Miracle Morning* se répand comme une traînée de poudre. Je reçois chaque jour des messages de personnes me disant qu’il est en train de changer leur vie. Je sais qu’il m’incombe d’en faire part au monde et que le meilleur moyen pour y parvenir est d’écrire un livre. Je me remets doucement à l’écriture. Ne vous méprenez pas, je ne suis toujours pas écrivain, mais je m’investis pleinement. Comme le dit mon excellent ami Romacio Fulcher : « Il y a toujours un moyen… à condition de s’engager. »

2012. Le livre (la version originale de celui que vous tenez dans vos mains), dont l’écriture m’a pris trois ans de ma vie, *The Miracle Morning: The Not-So Obvious Secret Guaranteed To Transform Your Life (Before 8AM*) est enfin publié. Quand il se retrouve à la première place des ventes sur Amazon, puis devient, la première année, l’un des ouvrages les mieux notés dans l’histoire du site vendeur (avec plus de

500 commentaires et une moyenne de 4,7 étoiles sur 5), je suis estomaqué. L'important est surtout le contenu de ces commentaires. Les gens voient leur vie changer. Et ma méthode fonctionne pour *tous* les types de personnes – des mères au foyer aux PDG, le *Miracle Morning* permet aux individus de s'améliorer dans n'importe quel domaine, voire tous les domaines, de leur existence.

Prenez votre vie en main

Je vous fais part de mon histoire afin de vous prouver que l'on peut tout surmonter et tout atteindre, quelles que soient la situation ou les difficultés que l'on rencontre. Si j'ai pu m'en sortir après avoir frôlé la mort, m'être entendu dire que je ne remarcherai jamais plus, avoir été sur la paille et si dépressif que je ne voulais pas sortir de mon lit pour m'offrir la vie que j'avais toujours voulu vivre, il n'existe aucune raison ni excuse pour que vous ne dépassiez pas les limites qui vous empêchent de réussir votre vie. Rien, que dalle, *nada* !

Tout ce qu'une autre personne a surmonté ou accompli est simplement la preuve qu'il est possible de surmonter ou de réussir n'importe quoi – et je dis bien *n'importe quoi* –, quelle que soit notre situation passée ou actuelle. Cela implique d'abord d'accepter l'entière responsabilité de chaque aspect de votre vie et de refuser de rejeter la faute sur les autres. Le degré d'acceptation de votre responsabilité pour *tout* ce qu'il vous arrive dans votre vie correspond précisément à la force de votre pouvoir mental de changer ou créer *quelque chose* dans votre existence.

Il est important de cerner la différence entre responsabilité et faute. La responsabilité est la qualité de la personne qui s'engage à améliorer les choses. En repensant à mon accident, le conducteur ivre était fautif, tandis que j'avais la responsabilité d'améliorer ma vie, de créer la situation que je souhaitais. Peu importe le fautif, l'essentiel, c'est que vous et moi nous engagions à abandonner le passé et à nous façonner personnellement la vie dont nous rêvons, en commençant dès aujourd'hui.

C'est votre moment, c'est VOTRE histoire

Sachez bien que, quel que soit l'état actuel de votre vie, il est temporaire et légitime. Vous êtes arrivé là où vous en êtes afin d'apprendre ce que vous devez apprendre. Vous pouvez donc devenir la personne qu'il vous faut devenir afin de bâtir

la vie que vous désirez vraiment. Même lorsque l’existence est difficile – et surtout quand elle est difficile –, le présent est toujours l’occasion d’apprendre, d’évoluer et de devenir un être meilleur que vous ne l’avez jamais été.

Vous êtes en train d’écrire l’histoire de votre vie et chaque belle histoire voit un héros ou une héroïne surmonter son lot de difficultés. En fait, plus les difficultés sont importantes, meilleure est l’histoire. Dans la mesure où il n’existe aucune restriction ni limite à votre histoire, que souhaitez-vous voir raconter à la page suivante ?

La bonne nouvelle, c’est que vous êtes capable de changer – ou de créer – n’importe quelle chose dans votre vie, si vous vous y mettez sur-le-champ. Je ne dis pas que vous réussirez sans efforts, mais vous pouvez rapidement et facilement réaliser le moindre de vos souhaits en devenant une personne *responsable*. Ce livre est destiné à vous aider à devenir la personne apte à concrétiser tout ce dont vous avez toujours rêvé. Il n’existe aucune limite.

Attrapez un stylo

Avant de poursuivre votre lecture, veuillez prendre un stylo afin de pouvoir annoter le livre que vous avez entre les mains. Au fil des pages, notez tous les éléments sur lesquels vous pourriez avoir envie de revenir plus tard. Soulignez, entourez, surlignez, cornez les pages et prenez des notes dans la marge afin de pouvoir rapidement retrouver les idées, stratégies et enseignements les plus importants.

Personnellement, j’avais du mal à faire ça, car je suis un peu un perfectionniste compulsif, un maniaque de la propreté et de la netteté. Puis je me suis rendu compte qu’il me fallait passer au-dessus de ça, car un ouvrage tel que celui-ci n’est pas voué à rester intact, mais destiné à vous permettre de tirer le maximum d’enseignements. Désormais, j’annote tous mes livres afin de pouvoir rapidement retrouver, sans devoir les relire en entier, tous les bienfaits que j’en ai tirés.

Alors, vous êtes bien armé d’un stylo ? C’est parti ! Le chapitre suivant *de votre vie* est sur le point de débuter…

1. Non traduit en français. (NdT)

1 – Il est l’heure de réveiller TOUT votre potentiel

On dit souvent que l’expression « La vie est trop courte » est un cliché, mais cette fois, c’est vrai. On n’a pas assez de temps pour être à la fois malheureux et médiocre. Non seulement, ça ne rime à rien, mais en plus, c’est pénible.
SETH GODIN

Pour se coucher satisfait, il faut se lever chaque matin déterminé.
GEORGE LORIMER

Comment se fait-il que lorsqu’un bébé vient au monde, nous parlons souvent de « miracle de la vie », avant de poursuivre notre chemin en acceptant la médiocrité de notre propre existence ? À quel moment avons-nous perdu de vue le miracle que nous vivons ?

Quand vous êtes né, tout le monde vous a assuré que vous pourriez faire, être et avoir tout ce que vous vouliez une fois grand. Alors, maintenant que vous êtes grand, faites-vous, êtes-vous et avez-vous tout ce dont vous avez toujours rêvé ou avez-vous revu « tout » ça à la baisse ?

Dernièrement, j’ai lu une étude alarmante : l’Américain moyen est en surpoids de 9 kilos, endetté à hauteur de 10 000 dollars, un peu déprimé, n’aime pas son travail et n’a aucun ami proche. Même si une infime partie de cette enquête est vraie, les Américains doivent vraiment se réveiller.

Et vous ? Exploitez-vous au maximum votre potentiel et faites-vous en sorte d’atteindre le niveau de réussite dont vous rêvez – dans *chaque* domaine de votre vie –, ou existe-il des sphères dans lesquelles vous mettez la barre moins haut ? Vous contentez-vous de peu par rapport à vos capacités en disant ensuite, pour vous justifier, que cela vous convient, ou êtes-vous prêt à arrêter de vous comporter ainsi afin de pouvoir entamer votre vie idéale – vous savez, celle dont vous avez toujours rêvé ?

Placez votre vie au plus haut niveau

Voici l'une de mes devises préférées, partagée par Oprah[2] : « La plus grande aventure que vous puissiez entreprendre est de vivre la vie dont vous rêvez. » Entièrement d'accord. Malheureusement, si peu de gens s'approchent de leur vie de rêve que l'expression est devenue un cliché. La plupart des gens se résignent à vivre une vie médiocre, acceptant passivement ce que leur réserve l'existence. Même les individus doués, qui connaissent beaucoup de succès dans un domaine, tel que les affaires, ont tendance à se contenter de la médiocrité dans un autre domaine, tel que la santé ou la vie amoureuse. Comme le dit avec éloquence l'auteur à succès Seth Godin : « Existe-t-il une différence entre moyen et médiocre ? Pas vraiment. »

Ce n'est pas parce que la plupart des gens y compris peut-être vos amis, proches et collègues procèdent ainsi que votre ambition doit être inférieure à ce que vous désirez au plus profond de vous-même dans n'importe quel domaine. Vous pouvez devenir l'une des rares personnes capables de connaître une réussite extraordinaire, simultanément dans chaque sphère de votre vie. Bonheur. Santé. Finances. Liberté. Succès. Amour. Vous pouvez vraiment avoir tout ça.

Si nous mesurons le succès, la satisfaction et l'épanouissement dans n'importe quel domaine de notre vie sur une échelle de 1 à 10, nous voulons tous un 10, n'est-ce pas ? Je n'ai jamais rencontré quelqu'un qui dise : « Nan, j'veux juste un 7 pour ma santé. Je n'ai pas envie d'être en excellente santé et je ne tiens pas à avoir trop d'énergie », ou bien : « Tu sais, je me contente très bien d'un 5 pour ma vie amoureuse. Me disputer avec mon conjoint ne me dérange pas, peu importe que mes besoins ne soient pas satisfaits. Et je ne veux vraiment pas que nous devenions l'un de ces couples tellement heureux qui ennuient les autres couples. »

Vous êtes sur le point de découvrir que décrocher un 10 dans tous les domaines est non seulement possible, mais également simple. Il suffit de s'attacher chaque jour à devenir une personne notée 10 capable de créer, attirer, atteindre et maintenir une réussite maximale dans chaque sphère.

Et si je vous disais que cela commence par la manière de vous réveiller le matin et que, grâce à des mesures simples et modestes à prendre aujourd'hui même, vous allez pouvoir atteindre le niveau de succès dont vous rêvez et que vous méritez ? Cela vous enthousiasmerait-il ? Vous me croiriez ? Certains ne me croiront pas. Trop de personnes sont blasées. Elles ont essayé tout ce qu'il est possible d'imaginer pour améliorer leur vie, leur couple etc., et elles n'ont toujours pas atteint la destination souhaitée. Je comprends. Je suis passé par là. Puis, avec le temps, j'ai appris quelques trucs qui ont tout changé. Je vous tends la main et vous invite à passer de l'autre côté,

là où la vie n'est pas belle, mais extraordinairement belle, au point qu'il vous était impossible de l'imaginer ainsi auparavant.

Ce livre développe trois arguments indispensables :

- Vous méritez et êtes autant capable qu'une autre personne de créer et d'entretenir santé, richesse, bonheur, amour et réussite à des niveaux extraordinaires. Il est absolument crucial – non seulement pour la qualité de votre vie, mais aussi pour l'impression que vous faites à vos proches, amis, clients, collègues de travail, enfants, voisins et quiconque évoluant dans votre cercle –, que vous commenciez à vivre en phase avec cette vérité.
- Pour que vous cessiez de vous contenter de peu par rapport à ce que vous méritez – dans n'importe quel domaine de votre vie –, et que vous atteigniez le niveau de réussite personnelle, professionnelle et financière souhaité, vous devez commencer par vous évertuer chaque jour à devenir la personne qu'il vous faut être, un individu qualifié et capable d'atteindre, de créer et de conserver ce niveau de réussite.
- La façon de vous réveiller chaque jour, ainsi que votre routine matinale (ou l'absence de routine) conditionnent énormément votre degré de succès dans tous les aspects de votre vie. Les matins réussis et productifs où la concentration est au rendez-vous génèrent des journées réussies et productives pleines de concentration – ce qui crée inévitablement une vie réussie. De même, des matins médiocres, improductifs où vous vous éparpillez entraînent des journées du même acabit et débouchent au final sur une qualité de vie médiocre. Il suffit de changer votre façon de vous réveiller pour transformer, plus vite que vous ne l'auriez jamais imaginé, n'importe quel pan de votre vie.

Mais, Hal, je ne suis pas du matin…

Vous avez déjà essayé de vous réveiller plus tôt, en vain ?

Vous dites : « Je ne suis pas du matin », « Je suis un oiseau de nuit », « Les journées sont trop courtes », « J'ai besoin de plus de sommeil, pas de moins ! » ?

Tout cela était aussi valable pour moi avant le *Miracle Morning*. Quelles que soient vos expériences passées – même si vous avez toujours eu du mal à vous lever et à être opérationnel le matin –, ça va bientôt changer.

Le *Miracle Morning* fonctionne avec tous les styles de vie, c'est prouvé (rendez-vous au chapitre 8 : « Personnaliser votre *Miracle Morning* en fonction de votre style de vie afin de réaliser vos rêves et atteindre vos objectifs majeurs »). Ces nouveaux « lève-tôt » – de l'entrepreneur à l'étudiant, en passant par le commercial, le PDG, l'enseignant, l'agent immobilier, la mère au foyer et le lycéen, entre autres –, ont tous accueilli les profonds changements opérés avec un tel enthousiasme que bon nombre ont même posté des vidéos sur YouTube pour faire part de leurs résultats, puis les ont partagées avec leurs amis sur Facebook et Twitter.

Lisez simplement quelques-unes des histoires de réussites à la fin de ce livre et vous verrez de quels puissants effets il s'agit. Vous constaterez des résultats concrets : « Ma vie change tellement vite que je n'arrive pas à suivre ! (…) Mon entreprise battait de l'aile, mais, après avoir démarré le *Miracle Morning*, j'ai été stupéfait de voir à quel point je suis parvenu à renverser la vapeur, seulement en travaillant sur moi-même chaque jour. » Et : « J'en suis au 79e jour du *Miracle Morning* et, depuis le début, je n'ai pas manqué un seul jour. C'est vraiment la PREMIÈRE fois que je fais quelque chose en tenant plus de deux jours ou deux semaines ! » Et même : « Je pratique le *Miracle Morning* depuis dix mois. Mon revenu a plus que doublé, je n'ai jamais été en aussi bonne forme physique… » Et, enfin, l'un de mes témoignages préférés : « J'ai perdu plus de 11 kilos grâce au *Miracle Morning* ! » Revenus en augmentation, meilleure qualité de vie, discipline accrue, diminution du stress, et même perte de poids : tout ceci est à votre portée.

Dans le chapitre suivant, je vous indique concrètement comment j'ai utilisé le *Miracle Morning* pour sortir du gouffre dans lequel je me trouvais – une activité en berne, noyé sous une dette personnelle de 425 000 dollars, très dépressif et dans la moins bonne forme physique de ma vie –, et monter plusieurs affaires florissantes, plus que doubler mon revenu, rembourser intégralement mes dettes et réaliser mes rêves – donner des conférences dans le monde entier, voir mon histoire figurer dans la collection *Chicken Soup for the Soul*[3], passer dans des émissions de radio et de télévision à travers le pays et participer à un ultra-marathon de 83 kilomètres en étant au top mentalement et physiquement –, le tout en l'espace de moins d'un an. Vous découvrirez également des « secrets pas si évidents » qui vous garantiront presque à coup sûr le succès.

La méthode *Miracle Morning* est non seulement simple, mais également extrêmement agréable, et vous pourrez très vite la suivre sans peine jusqu'à la fin de vos jours. Bien sûr, vous aurez toujours la possibilité de faire la grasse matinée, mais vous vous apercevrez avec surprise que vous ne souhaitez plus traîner au lit. Je ne

compte plus le nombre de personnes qui m'ont dit se réveiller tôt désormais – même le week-end –, parce qu'elles se sentent mieux et sont plus productives. Imaginez !

Les adeptes du *Miracle Morning* m'ont aussi confié à de multiples reprises qu'en suivant ma méthode, ils retrouvaient chaque jour le sentiment qu'ils avaient étant petits le matin de Noël. Voilà ce que ça fait ! Si vous ne fêtez pas Noël, repensez à un jour où vous vous êtes réveillé plein d'enthousiasme – pour votre premier jour d'école, votre anniversaire ou un départ en vacances. Imaginez à quel point ce serait génial de démarrer chaque journée dans cet état d'esprit.

Voici quelques-uns des bienfaits les plus importants qui vous attendent :

- Vous réveiller chaque jour armé d'une énergie plus grande et motivé à exploiter au maximum votre potentiel.
- Abaisser votre niveau de stress.
- Gagner en clarté afin de surmonter rapidement n'importe quelle difficulté ou vous débarrasser de croyances limitantes qui entravent votre progression.
- Être en meilleure santé, perdre du poids (si vous le souhaitez).
- Accroître votre productivité et améliorer votre capacité à vous focaliser comme jamais sur vos principales priorités.
- Être plus reconnaissant et moins inquiet.
- Accroître grandement votre capacité à gagner plus d'argent.
- Découvrir et commencer à suivre le sens donné à votre vie.
- Arrêter de vous contenter de peu par rapport à ce que vous méritez et désirez réellement (dans n'importe quel domaine) et commencer à vivre en phase avec votre vision de l'existence la plus extraordinaire que vous puissiez imaginer.

Je me rends bien compte que ce sont là des affirmations audacieuses, susceptibles de passer pour du racolage ou des promesses intenables – un peu *trop belles pour être vraies*, n'est-ce pas ? Mais je vous assure, n'y voyez aucune hyperbole. Le *Miracle Morning* va vous offrir chaque jour du temps tout à vous pour devenir la personne capable d'améliorer n'importe quel aspect de votre vie.

Je vais également vous confier des *Life SAVERS* – six exercices à l'efficacité prouvée qui, s'ils ne vous sauvent par forcément la vie au sens littéral du terme, s'associent pour constituer le *Miracle Morning* et vous assurent de ne pas passer à côté de la vie extraordinaire que vous méritez – celle que, statistiquement, 95 % des gens ne vivront malheureusement jamais (voir le chapitre 3 : « Connaître le club des 95 % »). Avec votre aide, je suis persuadé que nous pouvons faire évoluer ce chiffre.

Enfin, vous serez prêt à embarquer pour *le défi du changement de vie en 30 jours* grâce au *Miracle Morning*. Il vous permettra de développer l'état d'esprit et de

cimenter les habitudes dont vous aurez besoin pour facilement attirer, créer et maintenir le niveau de réussite dont vous rêvez. N'oubliez jamais que *la personne que vous êtes en train de devenir* est le facteur essentiel qui conditionne la qualité de votre vie actuelle et future.

Que vous vous considériez ou non comme « du matin », vous allez apprendre à vous réveiller chaque jour avec une facilité qui vous est, pour l'heure, inconnue. Puis, en tirant parti de l'indéniable lien de cause à effet entre se lever tôt et connaître une réussite exceptionnelle, vous constaterez que votre activité, lors de la première heure de la journée, est capitale pour libérer tout votre potentiel et atteindre le degré de succès souhaité. Vous observerez rapidement que lorsque vous modifiez votre façon de vous réveiller, c'est toute votre vie qui change.

2. Oprah Winfrey, célèbre animatrice et productrice américaine de télévision. (NdT)
3. Collection de livres de développement personnel de Jack Canfield qui se sont vendus à une centaine de millions d'exemplaires dans une trentaine de langues, traduite en français sous le nom *Bouillon de poulet pour l'âme*. (NdT)

2 – Le désespoir à l’origine du *Miracle Morning*

Le désespoir est la matière première d’un changement radical. Seuls ceux capables de laisser derrière eux tout ce à quoi ils ont toujours cru peuvent espérer y échapper.
WILLIAM S. BURROUGHS

Pour opérer de profonds changements dans votre vie, vous avez besoin d’inspiration ou de désespoir.
ANTHONY ROBBINS

J’ai eu la chance de toucher le fond deux fois dans ma vie relativement courte. Je parle de *chance* car cela m’a fait grandir et j’ai retenu certaines leçons, au cours des périodes les plus difficiles de mon existence, qui m’ont permis de devenir l’individu qu’il fallait pour me façonner la vie que j’avais toujours souhaitée. Je suis très heureux que mes succès, mais également mes échecs, aident les autres en les poussant à dépasser leurs limites et à atteindre des sommets plus hauts que ceux qu’ils jugeaient accessibles.

Ma première catastrophe : quasi-mort sur les lieux de l’accident

Comme vous le savez, ma première catastrophe a failli être la dernière. À l’âge de 20 ans, j’ai été victime d’une collision frontale causée par un conducteur en état d’ébriété et je suis presque mort sur place. (J’explique en détail dans mon premier livre, *Taking Life Head On*…, comment je me suis remis de mon malheur presque insurmontable, ainsi que les huit leçons que j’ai apprises et qui amélioreront la qualité de votre vie.)

Ma seconde catastrophe : très endetté et profondément dépressif

Ma seconde plongée dans les tréfonds du désespoir fut plus difficile à vivre que l'accident de voiture.

C'était en 2008. Les États-Unis étaient frappés par la pire récession économique depuis la tristement célèbre Grande Dépression des années trente. Lors des années qui ont suivi mon accident de voiture, même si j'ai rebondi en ayant une carrière de commercial exceptionnelle, démarré une activité de coaching générant des recettes à six chiffres et écrit un ouvrage à succès, je me suis de nouveau trouvé dans la difficulté. Cette fois-ci, ma vie s'effondrait mentalement, émotionnellement et financièrement.

C'était comme si, du jour au lendemain, les entreprises florissantes que j'avais bâties n'étaient plus rentables. Près de la moitié de mon revenu mensuel se volatilisa. Soudain, je n'étais plus en mesure de payer mes factures. Je venais d'acheter ma première maison. J'étais sur le point de me marier et nous envisagions d'avoir notre premier enfant. Croulant sous les dettes, accusant des retards de paiement concernant mon emprunt immobilier, pour la première fois de ma vie, je suis devenu gravement dépressif.

J'étais au plus bas. Est-ce que les choses auraient pu empirer ? Probablement. Avais-je déjà connu pire ? Non, et je suis formel. J'avais touché le fond.

Pourquoi l'endettement était-il pire que la mort ?

Si vous me demandiez quelle a été la pire des situations entre mon accident de voiture et les difficultés financières, je vous répondrais sans hésitation que c'étaient les problèmes d'argent. Pour la plupart des gens, il n'y a pas pire qu'être frappé de plein fouet par un conducteur saoul, souffrir de onze fractures, de dommages cérébraux permanents et de sortir du coma pour s'entendre dire qu'on ne remarchera jamais. Le fait que la douleur physique, mentale et émotionnelle d'un accident d'une telle atrocité soit le pire que puisse réserver la vie à n'importe qui se comprend. Mais cela n'a pas été mon cas.

Voyez-vous, après mon accident, des personnes ont pris soin de moi. À l'hôpital, ma famille a toujours été à mes côtés. Je recevais constamment des visites – des amis et des proches venaient chaque jour voir comment j'allais et m'inonder d'amour et de réconfort. L'équipe de médecins et d'infirmières était incroyable, surveillant chaque étape de ma convalescence. On me préparait et servait les repas. Je n'avais pas à subir le stress quotidien inhérent à l'obligation de travailler et de régler mes factures. Tout était simple à l'hôpital.

Ce ne fut pas le cas la seconde fois. Personne n'était désolé pour moi. Je n'avais aucun visiteur. Personne n'était là pour prendre soin de moi. Personne ne m'apportait à manger. Cette fois-ci, j'étais tout seul. Les gens avaient leurs propres problèmes à régler.

Un effet domino a fait surgir les difficultés dans tous les domaines de ma vie. Physiquement, mentalement, émotionnellement et financièrement, entre autres, j'étais complètement déboussolé.

La peur et l'incertitude m'enveloppaient tellement que mon seul réconfort quotidien était de me mettre au lit. Aussi pathétique que cela puisse paraître, ce qui m'aidait à aller au bout de la journée, c'était la tranquillité d'esprit que me procurait le fait de savoir que je finirais par me glisser dans mon lit et échapper temporairement à mes problèmes. J'avais chaque jour des pensées suicidaires, même si je ne suis pas sûr que j'aurais été capable de passer à l'acte. Le simple fait de savoir que mon suicide aurait dévasté mes parents me suffisait à m'accrocher et à aller de l'avant. Au plus profond de mon être, je savais que, quelle que soit la tournure prise par les événements, il existait *toujours* un moyen de changer la donne. Mais les pensées négatives demeuraient présentes. À mes yeux, aucune solution ne pouvait tout simplement mettre fin à ma crise financière. Je ne voyais rien qui puisse faire disparaître ma douleur émotionnelle.

Le matin qui bouleversa ma vie

Puis, en une seule matinée, tout a changé. Comme depuis plusieurs semaines, je me suis réveillé déprimé, mais, ce matin-là, j'ai *fait* quelque chose de différent. J'ai suivi le conseil d'un ami et suis allé courir, pour me vider la tête. Ne vous méprenez pas, je n'étais pas un sportif. En fait, courir pour le plaisir de courir était l'une des seules choses que je détestais. Cependant, mon bon ami Jon Berghoff m'a dit que lorsqu'il se sentait stressé ou submergé, aller courir lui permettait d'avoir les idées plus claires, de se remonter le moral et de trouver des solutions à ses problèmes.

J'ai dit à Jon : « Je déteste courir. » Il a répondu sans hésiter : « Qu'est-ce que tu détestes le plus, courir… ou ta situation actuelle ? » J'étais désespéré. Je n'avais rien à perdre. J'ai décidé d'aller courir.

Ce matin-là, j'ai donc mis mes tennis (je vous ai dit que je n'étais pas un adepte de la course), attrapé mon iPod afin de pouvoir écouter quelque chose de positif et me suis dirigé vers la porte d'entrée de ma maison, bientôt propriété de la banque. J'allais

vivre l’un de ces moments bouleversants, qui allait immédiatement commencer à changer le cours de mon existence.

En écoutant un enregistrement de développement personnel de Jim Rohn, j’ai entendu quelque chose que je savais déjà, mais que j’ai vraiment *compris*. Vous savez, il vous arrive parfois d’entendre une chose à de multiples reprises sans vraiment la mettre en œuvre, puis, un jour, ça fait *tilt* en vous ! Il faut simplement être dans le bon état d’esprit pour que *ça rentre*. Eh bien, ce matin-là, j’étais dans le bon état d’esprit – en plein désespoir –, et j’ai percuté. Quand j’ai entendu Jim déclarer avec certitude : « Votre niveau de succès dépassera rarement votre niveau d’épanouissement personnel car le succès est une chose que vous attirez selon la personne que vous devenez », j’ai stoppé ma course. Cette philosophie allait carrément changer ma vie.

La parallèle du succès

C’était comme un raz-de-marée qui déferlait et j’ai pris conscience que je n’étais pas devenu la personne qu’il fallait pour attirer, créer et maintenir le niveau de succès que je désirais. Sur une échelle de 1 à 10, je souhaitais un 10, mais je n’affichais qu’un 2 ou un 3, voire un 4 dans les bons jours, en termes d’épanouissement personnel.

Je me suis rendu compte que c’était un problème pour nous tous. Nous désirons tous un 10 en matière de succès, dans tous les domaines de notre vie – santé, bonheur, finances, vie amoureuse, carrière, spiritualité, etc. –, mais si notre épanouissement personnel (connaissance, expérience, état d’esprit, croyances, etc.) n’atteint pas le niveau 10, la vie n’est alors qu’une lutte permanente.

Notre monde extérieur sera toujours le reflet de notre univers intérieur. Notre niveau de succès sera toujours parallèle à notre niveau d’épanouissement personnel. À moins de consacrer chaque jour du temps à nous épanouir pour devenir la personne qu’il faut afin de créer l’existence souhaitée, atteindre le succès restera une lutte permanente.

Je suis rentré à la maison en courant. J’étais prêt à changer de vie.

Notre premier défi : trouver du temps

Je savais que la solution à tous mes problèmes était de m’engager à faire de mon épanouissement personnel une priorité de ma vie quotidienne. C’était le chaînon

manquant qui me permettrait de devenir la personne qu'il fallait afin d'attirer, de créer et de maintenir les niveaux de succès que je souhaitais. Simple, non ?

Cependant, la principale difficulté était celle rencontrée par tout le monde : *trouver le temps*. J'étais tellement occupé à simplement essayer de survivre et payer mes factures que l'idée de trouver un créneau rien qu'à moi me semblait presque impensable. Je suis sûr que vous voyez ce que je veux dire…

J'adore ce que l'auteur à succès Matthew Kelly dit dans son livre, *The Rhythm of Life*[4], « D'une part, nous voulons tous être heureux et, d'autre part, nous savons tous ce qui nous rend heureux. Mais nous ne faisons pas ce qui nous rend heureux. Pourquoi ? C'est simple. Nous sommes trop occupés. Trop occupés à faire quoi ? Trop occupés à essayer d'être heureux. »

J'ai donc attrapé mon agenda, je me suis assis dans mon canapé et je me suis engagé à trouver du temps – à me *créer* du temps – à consacrer à mon épanouissement personnel quotidien. J'ai passé en revue les options suivantes…

Le soir ?

Ma première idée a été de ménager du temps le soir, après le travail, voire tard, une fois ma fiancée couchée. Mais je me suis ensuite dit que le soir était le seul moment de la journée où je pouvais passer du temps avec elle. Et il va sans dire que tard le soir est rarement le moment où je suis au sommet de ma forme. Je suis généralement si fatigué que j'ai plus de mal à me concentrer. En fait, je ne suis à ce moment-là guère cohérent, et donc loin d'être dans un état d'esprit optimal pour me consacrer à mon propre épanouissement personnel. La soirée n'était pas le moment idéal.

L'après-midi ?

Je pouvais peut-être programmer une séance à la mi-journée ? Lors de ma pause déjeuner ou juste avant la reprise. Je me disais que je pourrais peut-être trouver ce créneau « supplémentaire ». Mais en réalité, il n'existe pas vraiment.

Oh non, pas le matin !

Puis j'ai envisagé de faire ça le matin – mais j'étais contre. Dire que je n'étais pas du matin est un doux euphémisme. En fait, je redoutais de devoir me lever, surtout de

bonne heure, presque autant que je détestais courir. Mais, plus j'y réfléchissais, plus l'idée commençait à s'imposer dans ma tête, en toute logique.

Tout d'abord, en casant ma séance le matin, ma journée démarrerait sur une note positive. Je pourrais apprendre des choses le matin. J'aurais probablement plus d'énergie, ma concentration serait meilleure et ma motivation accrue pour le restant de la journée. Je me suis souvenu d'un article lu sur le blog StevePavlina.com, intitulé *The Rudder of the Day* (Le gouvernail de la journée). Steve, également auteur de *Personal Development for Smart People*[5], y écrivait : « On dit que la première heure est le gouvernail de la journée. Si je traîne ou erre sans but durant la première heure suivant mon réveil, j'ai tendance à passer une journée peu productive et sans vrai but. Mais si je fais en sorte que cette première heure soit productive, le restant de la journée a tendance à être du même acabit. »

Sans compter qu'en m'adonnant à une séance d'épanouissement personnel le matin, je n'aurais pas toutes les excuses qui s'accumulent en cours de journée (« Je suis fatigué », « Je n'ai pas le temps », etc.). Pratiquer le développement personnel le matin, avant que les autres pans de ma vie et mon travail ne m'en empêchent, c'était l'assurance de pouvoir m'y consacrer tous les jours.

Au final, je ne voyais pas meilleur moment. Effectuer mes exercices dès le lever semblait de loin l'option la plus avantageuse, mais j'avais déjà du mal à m'extirper du lit à 6 heures – parce qu'il le fallait bien –, alors être debout à 5 heures me paraissait presque impossible. Frustré et un peu abattu, je m'apprêtais à refermer mon agenda et à oublier carrément l'idée, quand j'ai entendu dans ma tête la voix de mon mentor, Kevin Bracy. Kevin disait toujours : « Si tu veux une vie différente, tu dois d'abord vouloir faire quelque chose de différent ! »

Bon sang ! Je savais que Kevin avait raison, mais ça ne facilitait pas pour autant le fait de me lever tôt. Déterminé à opérer un changement, j'ai décidé de surmonter la croyance limitante que je m'imposais depuis toujours, selon laquelle je n'étais pas du matin. J'ai inscrit dans mon agenda 5 heures comme heure de réveil le lendemain afin d'exécuter ma première routine d'épanouissement personnel.

Notre second défi : privilégier l'impact maximum

Puis j'ai rencontré une autre difficulté : qu'allais-je faire pendant cette heure pour que l'impact soit maximal et que ma vie s'améliore le plus rapidement possible ? Je pouvais lire, mais je l'avais déjà fait et je voulais que ce soit quelque chose de spécial. Je pouvais faire de l'exercice, mais, encore une fois, ça ne me transportait pas de joie.

J'ai donc sorti une feuille blanche et inscrit tous les exercices de développement personnel qui vous changent le plus la vie et que j'avais appris au fil des ans, mais sans les avoir jamais mis en œuvre – tout du moins pas effectués régulièrement. Il s'agissait d'activités telles que la *méditation*, les *affirmations*, la *tenue d'un journal*, la *visualisation*, ainsi que la *lecture* et l'*exercice physique*.

J'ai opté pour les six activités qui auraient à mes yeux le plus d'impact sur ma vie, immédiatement et de manière spectaculaire, de dix minutes chacune, en prévoyant de les essayer toutes les six le lendemain matin. Ce qui était intéressant, c'est qu'en lisant cette liste, je me suis senti motivé ! Soudain, l'idée de me réveiller tôt est passée d'effrayante à séduisante. Ce soir-là, j'ai eu toutes les peines du monde à m'endormir, tellement j'avais hâte d'être au lendemain matin !

Lorsque le réveil a sonné à 5 heures, j'ai ouvert grand les yeux et sauté du lit, me sentant enthousiaste et plein d'énergie ! Et tout ça sans effort. C'était stimulant, j'avais l'impression de retomber en enfance, le matin de Noël. Me réveiller le matin n'avait jamais été aussi facile de toute ma vie. Je ne m'étais jamais senti autant regonflé et enthousiaste face à la journée qui s'annonçait… et ça dure encore aujourd'hui.

Le matin qui bouleversa ma vie

Les dents brossées, le visage nettoyé et un grand verre d'eau à la main, je me suis assis le dos bien droit sur le canapé de ma salle de séjour à 5 h 05, considérant mon existence, pour la première fois depuis longtemps, comme véritablement enthousiasmante. Dehors, il faisait encore noir et ça me donnait un réel sentiment de pouvoir. J'ai sorti ma liste renfermant les exercices de développement personnel et les ai effectués l'un après l'autre.

Silence. Assis dans le silence à prier, méditer et à me concentrer sur ma respiration pendant dix minutes, j'ai senti mon stress s'évanouir, le calme m'envahir et apaiser mon esprit. Cela changeait du chaos typique de mes matinées mouvementées. Pour la première fois depuis longtemps, je me sentais *en paix*.

Lecture. Ayant toujours trouvé des excuses pour expliquer mon manque de temps à consacrer à la lecture, j'étais enthousiaste ce matin-là à l'idée de prendre une habitude que j'avais toujours espéré intégrer à ma vie. J'ai attrapé sur une étagère le classique de Napoleon Hill, *Réfléchissez et devenez riche*[6]. Comme la plupart de mes livres, je l'avais commencé sans jamais le terminer. Je l'ai lu pendant dix minutes et j'ai

récupéré quelques idées que j'avais hâte d'appliquer dans la journée. Cela m'a rappelé qu'il ne faut qu'*une* idée pour changer votre vie, ce qui m'a réellement motivé.

Affirmations. Pour moi qui n'avais jamais exploité le pouvoir des affirmations, lire à voix haute l'affirmation sur la confiance en soi de *Réfléchissez et devenez riche* a été incroyable. Cette affirmation m'a rappelé avec force le potentiel illimité qui m'habitait – et habite chacun de nous. J'ai décidé d'écrire ma propre affirmation. J'ai noté ce que je voulais, qui je m'engageais à devenir et ce que je m'engageais à faire pour que ma vie change. Je me suis littéralement senti plus fort.

Visualisation. J'ai décroché du mur mon tableau de visualisation, que j'avais créé après avoir vu le film *The Secret*. Je prenais rarement le temps de le consulter, et encore moins de l'utiliser comme l'outil qu'il était censé être. J'ai porté successivement mon attention sur les différentes images pendant dix minutes, m'arrêtant sur chacune d'elles puis fermant les yeux et ressentant de tout mon être ce que cela ferait si chacune d'elles entrait dans mon existence. Je me suis senti inspiré.

Tenue d'un journal. Ensuite, j'ai ouvert l'un des nombreux journaux intimes quasiment vierges que j'avais achetés au fil des ans. À l'instar de tous les autres, son contenu était minime car je ne l'avais utilisé que pendant quelques jours – une semaine tout au plus. J'ai senti presque immédiatement se lever cet épais brouillard pesant auparavant de tout son poids sur moi qu'était ma dépression. Elle n'avait pas disparu, mais je me sentais plus léger. Le simple fait de coucher par écrit les choses qui me rendaient heureux m'a remonté le moral. Je me suis senti reconnaissant.

Exercice physique. Enfin, je me suis levé du canapé, en me remémorant les mots si souvent prononcés par Tony Robbins : *le mouvement crée l'émotion*. Je me suis allongé sur le ventre et j'ai fait des pompes jusqu'à ce que mes muscles se tétanisent. Puis je me suis mis sur le dos et j'ai fait des abdos aussi longtemps que me le permit ma condition physique défaillante. Comme il me restait six minutes, j'ai mis l'un des DVD de yoga de ma fiancée dans le lecteur et ai suivi les six premières minutes. Je me suis senti plein d'énergie.

C'était incroyable ! J'avais déjà vécu l'un des jours les plus exceptionnels de ma vie : j'étais en paix, motivé, plus fort, inspiré, reconnaissant et plein d'énergie – et il n'était que 6 heures !

Rien d'un miracle

J'ai continué à me réveiller à 5 heures et à suivre ma routine de développement personnel et, rapidement, ma dépression ne fut plus qu'un lointain souvenir. On peut

dire que mon *ancien moi* était de retour – même si j'évoluais tellement, si rapidement, que j'ai très vite dépassé n'importe quelle version antérieure de moi-même. Et, avec mon nouveau degré d'énergie, de motivation, de clarté et de concentration, j'étais en mesure de me fixer facilement des objectifs, de créer des stratégies et d'exécuter un plan afin de sauver mon activité et d'accroître mon revenu. Moins de deux mois après mon premier *Miracle Morning*, j'avais non seulement retrouvé, mais également dépassé (pour le porter à un niveau sans précédent), le revenu qui était le mien avant l'effondrement économique.

Je savais que j'allais finir par partager avec mes clients particuliers de coaching cette redoutable routine matinale de développement personnel. Il me fallait donc la baptiser. La profondeur et la rapidité de la transformation que j'étais en train de vivre – passant de la faillite et de la dépression à la sécurité financière et à une vision enthousiaste de la vie en moins de deux mois –, tenaient du miracle à mes yeux. Le nom *Miracle Morning* allait donc de soi.

Bah, si Katie peut le faire…

Quelques semaines plus tard, j'étais en séance de coaching par téléphone avec Katie et elle m'a demandé : « Hal, comment démarrez-vous vos matinées ? » Je lui ai radieusement fait part des bienfaits du *Miracle Morning* et d'un réveil une heure plutôt que la normale, mais elle était réticente. « Je ne sais pas trop si je suis prête à me lever une heure plus tôt, Hal. Croyez-moi, je ne suis pas du matin ! »

Katie a cependant accepté le défi. Elle s'est engagée à se lever à 6 heures – soit une heure plus tôt qu'à son habitude – et à essayer le *Miracle Morning*. Je l'ai encouragée et lui ai souhaité bonne chance.

Une semaine plus tard, Katie était pleine d'énergie ! Quand je lui ai demandé si elle se réveillait bien à 6 heures chaque jour pour effectuer le *Miracle Morning*, sa réponse a été surprenante : « Non. Je me suis levée à 6 heures le premier jour, mais vous aviez raison – ma matinée a tellement été géniale que j'ai souhaité le faire encore plus tôt. Je me suis donc réveillée à 5 heures le restant de la semaine ! Hal, c'est incroyable ! »

Ouah ! Il fallait que je dise ça à mes autres clients de coaching.

En l'espace de quelques semaines, des dizaines de mes clients m'ont indiqué tirer parti des mêmes bienfaits pendant leur *Miracle Morning*. Certains ont dit à leurs amis et collègues de travail que cette méthode était en train de changer leur vie. Sur la Toile, ça s'est répandu comme une traînée de poudre. Les gens ont commencé à poster des messages à propos du *Miracle Morning* sur les réseaux sociaux. Ils ont même mis

en ligne sur YouTube des vidéos les montrant debout de bonne heure en train de pratiquer le *Miracle Morning*.

C’est dingue, non ?

Qui diable est ce Joe ?

J’ai commencé à me rendre compte qu’un truc se passait avec ce *Miracle Morning*. Un jour, j’étais sur YouTube afin de trouver l’une de mes vidéos et j’ai saisi mon nom dans le champ de recherche. (Hé ! Pas de jugement hâtif, hein ! Vous avez déjà fait ça sur Google, avouez-le.)

Une vidéo est apparue, intitulée : « *Miracle Morning* chez Joe ». Je n’avais jamais vu ce type de toute ma vie. Ma première réaction n’a pas été très positive : « Qui diable est ce Joe et pour qui se prend-il à copier mon *Miracle Morning* ? » J’étais un peu sur la défensive. En fait, je ne savais pas trop quoi penser. Bigre, j’allais être agréablement surpris et avoir un peu honte de moi…

J’ai lancé la vidéo et voici ce que j’ai vu : « Salut, c’est votre ami Joe Diosana. Regardons l’heure… (Joe montre son réveil, qui indique 5 h 41) Il est 5 h 41, on est dimanche et vous devez vous demander : “Eh, mec, qu’est-ce que tu fabriques debout à 5 h 41 un dimanche ?” Bah, allez donc sur http://MiracleMorning.com/France. Jetez un œil aux informations fournies et téléchargez-les. Franchement, c’est un vrai cadeau de Noël, pour moi. Je suis plein d’énergie. Maintenant, c’est tous les jours Noël. Voyez par vous-même et j’espère que vous en tirerez vous aussi les bienfaits[7]. »

Assis à fixer mon écran d’ordinateur, la bouche grande ouverte, je fus pris d’un respect mêlé d’admiration, presque en pleurs. Il est devenu clair à mes yeux que, même si je n’avais pas eu l’intention de faire du *Miracle Morning* autre chose que mon propre rituel matinal, j’avais désormais la responsabilité de le partager avec un maximum de personnes, afin qu’il influe sur leur vie comme il l’avait fait sur la mienne. Mais, à ce stade, je ne m’imaginais toujours pas que cela allait devenir un véritable phénomène.

Un mouvement ou un ***réveil*** ?

Cela fait près de cinq ans que j’ai parlé à Katie du *Miracle Morning* et que j’ai regardé la vidéo de Joe sur YouTube. Depuis, j’ai reçu des milliers de messages de personnes du monde entier m’exprimant leur gratitude et me faisant part de leur

enthousiasme pour le *Miracle Morning*. C'est vraiment devenu un mouvement mondial – un *réveil* mondial –, rassemblant tous types de personnes, chacune disposée à se réveiller chaque matin et à s'offrir le cadeau qu'est cette séance de développement personnel. J'ai désormais une vision d'ensemble de l'impact du *Miracle Morning* sur le monde : donner à chacun de nous la possibilité de devenir une personne capable de se créer une vie rêvée. Cette méthode influe positivement sur la vie des autres et change le monde qui nous entoure.

Que vous l'appeliez « mouvement », « réveil » ou, comme beaucoup, « la mission du *Miracle Morning* », il s'agit de permettre aux gens de transformer leur vie, leur famille, leur communauté et le monde en se réveillant chaque matin dans l'optique de changer. Presque chaque jour, des centaines de personnes rejoignent la mission et la bonifient en la partageant avec d'autres. Je reste sidéré par le nombre de vies si profondément affectées.

Certains suivent même l'exemple de Joe et enregistrent des vidéos les mettant en scène debout de bonne heure et en train d'effectuer le *Miracle Morning* (avec généralement une horloge prouvant fièrement qu'ils se sont bien levés très tôt).

Je suis honoré et extrêmement heureux de partager ma méthode avec tant de personnes venant de tant d'horizons. En fait, le *Miracle Morning* fait désormais partie des principaux messages que je délivre lors de mes conférences et ateliers. Il aide les entreprises, les associations à but non lucratif, les commerciaux, les enseignants, les lycéens et les étudiants à accroître leurs performances, leur productivité et leur motivation. Il s'agit d'une approche novatrice pour aider particuliers et organisations à améliorer leurs résultats tout en adoptant une meilleure attitude sur le lieu de travail. Comme vous pouvez vous en douter, l'atelier *Miracle Morning* se déroule le matin, parfois même *avant* le début de la conférence.

Dernier point, et non des moindres

Ce livre est une invitation à faire progresser votre moi afin d'accroître votre réussite (car c'est dans cet ordre que les choses se passent). En commençant immédiatement et en faisant preuve d'assiduité, vous enregistrerez des progrès quotidiens pour devenir la personne méritant un 10, qui vous permettra de vous forger une vie notée 10 elle aussi, et sincèrement désirée et méritée. Et le succès sera inévitablement au rendez-vous.

4. Matthew Kelly, *The Rhythm of Life*, S & S International, 2006. Non traduit en français. (NdT)

5. Steve Pavlina, *Personal Development for Smart People*, Hay House, 2008.
6. Napoleon Hill, *Réfléchissez et devenez riche*, traduit par Thérèse Gindraux, J'ai lu, 2010.
7. Vous pouvez désormais voir cette vidéo de 43 secondes de l'anonyme Joe, et bien d'autres, sur http://halelrod.com/SuccessStories/ (site en anglais).

3 – Connaître le club des 95 %

L’une des choses les plus tristes de la vie, c’est de se retourner une fois parvenu à son terme, en sachant que l’on aurait pu être, faire et avoir bien plus.
ROBIN SHARMA

L’histoire de l’espèce humaine est celles d’hommes et de femmes qui se sous-estiment.
ABRAHAM MASLOW

Chaque fois que vous et moi nous réveillons, nous devons relever le même défi universel : surmonter la médiocrité et vivre en exploitant tout notre potentiel. C’est le plus grand des défis de l’histoire de l’homme – dépasser les excuses que nous trouvons, faire ce qui convient, donner le meilleur de nous-mêmes et créer la vie valant un 10 que nous souhaitons réellement, celle qui n’a pas de limites, celle que peu de personnes parviennent à s’offrir.

Malheureusement, la plupart des gens ne s’en approchent même pas. Environ 95 % des membres de notre société se contentent de bien moins que ce dont ils rêvent. Ils souhaiteraient avoir plus et vivent dans des regrets éternels, sans jamais comprendre qu’ils pourraient être, faire et avoir tout ce qu’ils veulent.

Selon l’Administration de la sécurité sociale américaine, si vous prenez 100 personnes au début de leur carrière professionnelle et les suivez pendant quarante ans jusqu’à leur départ en retraite, voici ce que vous constaterez : seule 1 sera riche, 4 seront à l’abri des soucis financiers, 5 continueront de travailler, non par souhait mais par besoin, 36 seront morts et 54 seront fauchés et dépendants de leurs amis, de leur famille, de leurs proches et du gouvernement pour vivre.

Financièrement, seuls 5 % seront parvenus à se créer une vie de liberté et 95 % continueront de lutter jusqu’à la fin de leurs jours.

Par conséquent, la question cruciale – celle que nous devons nous poser et dont il nous faut trouver la réponse – est la suivante : *Que pouvons-nous faire pour nous assurer de ne pas devoir batailler comme les 95 % restants ?*

Échapper à la médiocrité et faire partie des 5 %

Le fait que vous ayez cet ouvrage entre les mains me donne à penser que vous êtes prêt à franchir un cap dans votre vie, que vous n'êtes plus disposé à suivre le troupeau en vous contentant de peu par rapport à ce que vous pouvez avoir, être et faire.

Voici trois phases simples mais cruciales pour échapper à la médiocrité et rejoindre la minorité des 5 %.

Étape n° 1 : connaître le club des 95 %

Tout d'abord, nous devons savoir et comprendre pourquoi 95 % des membres de notre société ne s'offriront jamais la vie qu'ils désirent au fond d'eux. Soyons bien conscients du fait que si nous ne nous engageons pas à penser et à vivre dès à présent différemment de *la plupart des gens*, nous nous apprêtons à endurer une vie de médiocrité, de luttes constantes, d'échecs et de regrets – comme la plupart des autres. Soyons conscients que cela risque d'englober nos amis, notre famille et nos pairs si nous n'agissons pas maintenant en montrant l'exemple, à savoir en nous engageant à exploiter notre potentiel.

Être moyen, c'est vous contenter de moins que ce que vous souhaitez et êtes capable de produire, et vous retrouver à lutter toute votre vie. Chaque jour, la plupart des gens se contentent de peu et luttent dans presque tous les domaines. Sur les plans physique, mental, émotionnel, relationnel, financier, entre autres, un grand nombre d'individus se réveillent chaque jour et doivent livrer bataille pour obtenir la réussite, le bonheur, l'amour, la santé et la prospérité qu'ils désirent au fond d'eux.

Domaines à prendre en compte :

- **Physique :** par exemple, l'obésité est une épidémie, des maladies potentiellement mortelles comme le cancer et les affections cardiaques sont en augmentation. L'individu moyen est épuisé, son niveau d'énergie physique étant constamment bas. La plupart ne semblent pas pouvoir générer assez d'énergie pour passer une journée sans avaler quelques tasses de café ou une boisson énergisante. Le succès de ce genre de produit est une preuve supplémentaire de la lutte physique livrée par les gens.
- **Mental et émotionnel :** la consommation de médicaments vendus sur ordonnance destinés à lutter contre des troubles comme la dépression, l'anxiété et des tas d'autres maladies mentales ou émotionnelles augmente. À

la télévision américaine, les publicités pour certains de ces médicaments sont nombreuses. On y voit généralement un couple proche de la cinquantaine sur une plage, en compagnie d'un chien, en train de faire voler un cerf-volant. Puis un homme se met à débiter d'une voix grave des symptômes, suivis d'une liste d'effets secondaires potentiels : « *Vous vous sentez fatigué, triste, seul, déprimé, en surpoids ou d'autres symptômes pour lesquels vous seriez prêt à débourser de l'argent pour ne plus souffrir ? Vous avez de la chance, le XYZ peut vous aider ! Attention ! La prise de ce médicament peut engendrer des effets secondaires : gonflement, constipation, diathermie, vertiges, sécheresse de la bouche, pellicules, insomnie, narcolepsie et de nombreuses autres manifestations bien pires que l'aide censée vous être apportée. N'attendez pas, appelez dès aujourd'hui le numéro qui apparaît maintenant à l'écran !* »

- **Vie de couple :** il est de notoriété publique qu'une épidémie de divorces frappe le monde, un mariage sur deux se soldant par un échec. Autrement dit, plus de la moitié des personnes en couple, très amoureuses, qui se présentent devant leurs amis et leurs proches pour s'engager à vivre ensemble – *pour le meilleur et pour le pire*, dois-je vous le rappeler ? – livrent une véritable lutte pour que cela fonctionne. Après plus de trente ans de mariage, deux de mes personnes préférées – mes parents – ont divorcé dernièrement. Je ne connais que trop bien la douleur associée à cette bataille amoureuse très courante.
- **Finances :** les Américains, par exemple, n'ont jamais été autant endettés de toute l'histoire des États-Unis. La plupart des gens sont loin de gagner autant d'argent qu'ils aimeraient. Ils dépensent trop, n'économisent pas assez et rencontrent des difficultés financières.

Ce n'est un secret pour personne, la plupart des gens vivent en étant loin d'exprimer tout leur potentiel. Après avoir fait ce constat, il est vital d'explorer les raisons pour lesquelles ils doivent se démener et se contentent de la médiocrité.

Étape n° 2 : identifier les causes de la médiocrité

Une fois que l'on sait que 95 % des membres de notre société évoluent bien en deçà de leurs capacités, sont en proie à des difficultés dans la plupart des domaines et ne profitent pas de la réussite, du bonheur et de la liberté dont ils rêvent, il s'agit maintenant de comprendre pourquoi. Pour éviter que cela ne vous arrive, vous devez savoir ce qui fait que le citoyen moyen finit par vivre dans la médiocrité.

Si vous demandiez au citoyen moyen – qui a entre 40 et 50 ans, se contente de moins que ce qu'il souhaite et lutte constamment pour être heureux, payer ses factures, etc. – si c'était son plan initial, sa vision de la vie, que répondrait-il, selon vous ? Croyez-vous qu'il envisageait que son existence soit une lutte permanente ? Non, bien sûr ! Et c'est ça qui fait peur, cher lecteur.

Si 95 % des individus composant notre société ne vivent pas l'existence souhaitée, nous devons comprendre où ils se sont trompés, ce qu'ils n'ont pas fait correctement, afin de ne pas nous retrouver nous-mêmes à vivre dans la médiocrité.

Nous ne tenons pas à ce que notre vie tienne du combat permanent. Je désire une vie de liberté, où je me réveillerais pour faire ce qui me plaît, quand je le souhaite, avec les personnes de mon choix. Je souhaite sortir du lit chaque matin et vraiment aimer mon existence. Je veux aimer mon travail et aimer les personnes qui partagent ma vie personnelle et professionnelle. Voilà ma définition du succès. Ce genre de vie n'arrive pas comme par enchantement, il faut la provoquer, la créer. Si vous souhaitez mener une existence extraordinaire selon vos critères, vous devez identifier les *causes fondamentales de la médiocrité*, afin d'empêcher ces dernières de vous voler la vie que vous souhaitez.

Voici ce que j'estime être les causes les plus pertinentes de la médiocrité et de l'inexploitation de son potentiel personnel – celles qui ont et vont continuer d'influer le plus sur votre vie. Je vous présente également les mesures à prendre pour les mettre en échec.

Les causes de la médiocrité(et vos solutions)

Le syndrome du rétroviseur

L'une des causes les plus handicapantes de la médiocrité est une affection que j'ai baptisée le *syndrome du rétroviseur*. Notre subconscient est équipé d'un rétroviseur handicapant à travers lequel nous revivons et recréons en permanence notre passé. Nous croyons à tort que nous *sommes toujours la personne que nous étions*. En nous référant aux limites de notre passé, nous empêchons ainsi notre potentiel actuel de s'exprimer.

Résultat : nous filtrons chaque choix que nous faisons – de notre heure de réveil à ce que nous considérons comme réalisable dans la vie, en passant par les objectifs que nous nous fixons – en fonction des limites fixées par nos expériences passées. Nous

souhaitons nous offrir une meilleure vie, mais il arrive que nous soyons incapables de la percevoir autrement qu'à travers ce qu'elle nous a réservé jusqu'à présent.

La recherche montre que, dans une journée, l'individu moyen a entre cinquante et soixante mille pensées. Le problème, c'est que 95 % d'entre elles nous sont venues à l'esprit la veille, l'avant-veille, etc. Pas étonnant que la plupart des gens vivent jour après jour, mois après mois, année après année sans jamais modifier leur qualité de vie.

À l'instar du vieux bagage usé que nous avons depuis toujours, nous reportons sur la journée que nous vivons le stress, la peur et l'inquiétude de la veille. Quand des occasions se présentent, nous jetons un coup d'œil rapide à notre rétroviseur afin d'évaluer nos capacités passées. « Non, je n'ai jamais rien fait de la sorte par le passé. Je n'ai jamais évolué à ce niveau. En fait j'ai échoué, et à maintes reprises. »

Face à l'adversité, nous nous en remettons à notre fidèle rétroviseur pour savoir comment réagir. « Ouais, bah, c'est bien ma veine. Il m'arrive toujours ce genre de merde. Je vais laisser tomber. C'est ce que j'ai toujours fait quand ça devenait trop difficile. »

Pour aller au-delà de votre passé et dépasser vos limites, vous devez arrêter de toujours scruter votre rétroviseur et commencer à imaginer une vie sans limites. Acceptez ce paradigme : *mon passé n'est pas égal à mon avenir*. Parlez-vous d'une façon vous permettant d'être convaincu que tout est possible et que *vous* êtes capable et déterminé à ce qu'il en soit ainsi. Au début, il n'est même pas nécessaire d'en être persuadé. En fait, vous n'y croirez probablement pas. Cela vous met peut-être mal à l'aise et vous rechignez à vous lancer. Pas de problème. Répétez-vous-le mentalement et votre subconscient commencera à absorber les affirmations positives. (Pour en savoir plus, reportez-vous au chapitre 6 : « *Life SAVERS* ».)

Ne fixez pas de limites inutiles à ce que vous souhaitez accomplir dans la vie. Ne craignez pas de voir plus grand que ce que vous avez fait jusqu'à présent. Sachez clairement ce que vous voulez, conditionnez-vous de façon à être persuadé que c'est possible en vous concentrant dessus et en l'affirmant chaque jour, puis en avançant avec assiduité vers votre vision jusqu'à ce que celle-ci devienne réalité. Vous n'avez rien à craindre, car vous ne pouvez pas échouer – mais seulement apprendre, grandir et devenir meilleur que vous ne l'avez jamais été.

Gardez toujours à l'esprit que votre situation dépend de l'être que vous *étiez*, mais que l'orientation que vous prenez dépend entièrement de l'individu que vous souhaitez devenir, à partir de maintenant.

L’absence de but

Si vous demandez à l’individu moyen quel est son *but dans la vie*, il vous regardera amusé ou vous répondra par exemple : « Bah, j’sais pas. » Et si je vous la posais, cette question, que répondriez-vous ? L’individu moyen est incapable d’exprimer clairement son but dans la vie – ce « pourquoi » séduisant qui le pousse à se réveiller chaque jour et faire ce qu’il faut pour accomplir sa mission. Il vit au jour le jour et n’a d’autre but que de survivre.

La plupart des gens s’attachent simplement à traverser la journée en empruntant le chemin le moins difficile et en s’adonnant à des plaisirs éphémères et axés sur le court terme, tout évitant la douleur ou l’inconfort qui pourraient les faire grandir.

Pendant mes sept ans de carrière dans le domaine de la vente, malgré de nombreux records battus, j’ai passé les six premières années à livrer la bataille ardue de la médiocrité, en perdant plus souvent qu’à mon tour. J’avais des résultats irréguliers et je me contentais de rester loin de mon meilleur niveau potentiel, jusqu’à ce que je découvre enfin le secret pour vaincre la médiocrité : *avoir un but dans la vie*.

Après avoir fait mon entrée dans le panthéon de mon entreprise, j’étais prêt à aller de l’avant et à réaliser mon rêve : devenir auteur, conférencier et coach. Mais je n’avais pas exprimé tout mon potentiel au sein de cette entreprise. J’étais sur le point de la quitter en demeurant esclave de la médiocrité, qui ne manquerait pas de me suivre dans ma prochaine aventure si je ne lui réglais pas son compte.

Jusqu’alors, je n’avais dans la vie aucun but fascinant me poussant à me lever le matin, notamment quand je n’en avais pas envie. Je n’avais pas de but susceptible de m’inciter à décrocher le téléphone pour appeler des clients potentiels, et encore moins quand je n’avais pas besoin de gagner plus d’argent. C’est à ce moment que je me suis fixé comme but pour les douze prochains mois de devenir la personne qu’il fallait être pour générer le succès, la liberté et la qualité de vie que je désirais vraiment. J’ai combiné cela avec mon autre but dans la vie (mais oui, vous pouvez en avoir plusieurs !), qui était d’améliorer aussi la vie des autres, en formant une équipe de seize commerciaux. J’ai organisé gratuitement des conférences téléphoniques hebdomadaires pour les aider à atteindre leurs objectifs pendant quarante-six semaines consécutives.

En vivant chaque jour en phase avec mes deux buts dans la vie – en alignant mes pensées, mots et actes sur chaque but –, j’ai non seulement réalisé ma meilleure année en termes de ventes (94 % de plus que mon meilleur score), mais aussi permis à

d’autres commerciaux de dépasser le record de résultats de l’entreprise en cinquante ans d’existence.

Pour vaincre cette médiocrité, il vous faut un *but dans la vie*, qui peut revêtir la forme que vous souhaitez, à condition qu’il vous incite à vous lever chaque matin et à vivre en harmonie avec celui-ci. Maintenant, je comprends parfaitement que vous demander de trouver un but sur-le-champ vous déboussole un peu. Retenez simplement que vous devez le formuler et que ce premier but peut être simple, voire modeste (par exemple : « Je vais sourire plus souvent afin de mettre plus de bonheur dans ma vie et celle de mon entourage » ou : « Je vais demander à chaque personne que je rencontre ce que je peux faire pour les aider, de façon à améliorer la vie des autres »). Ce sera votre première étape vers une raison d’être plus importante.

Gardez à l’esprit que vous pouvez modifier votre but à tout moment. Celui-ci évoluera à mesure que vous changerez. L’important est que vous choisissiez un but – n’importe lequel –, et que vous commenciez à vivre en accord avec lui, dès aujourd’hui. Vous pouvez même emprunter un de ceux que j’ai évoqués. (Bon nombre de mes clients de coaching procèdent ainsi.)

Gardez en tête que vous n’êtes pas supposé « comprendre » l’essence de votre but, mais de le créer et de décider de la forme qu’il revêtira. Dans son ouvrage à succès *The Rhythm of Life*, Matthew Kelly nous éclaire sur un but universel que nous devrions tous avoir, selon moi : *devenir la meilleure version de nous-mêmes*. Autrement dit, nous attacher à grandir et à devenir le meilleur être possible, en poursuivant nos rêves et en inspirant les autres pour qu’ils en fassent de même. C’est votre but.

Réservez-vous un peu de temps cette semaine pour réfléchir à votre but et l’exprimer clairement. Notez-le par écrit de façon à l’avoir sous les yeux chaque jour. Vous aurez en fait le temps d’y penser pendant votre *Miracle Morning*.

N’oubliez jamais que lorsque vous vous engagez à poursuivre un but qui est plus important que vos problèmes, ces derniers deviennent relativement insignifiants et vous parvenez alors à les surmonter plus facilement.

Isoler des incidents

L’une des causes les plus répandues (mais pas si évidentes) de la médiocrité est que l’on *isole les incidents*. C’est ce que nous faisons lorsque nous pensons, à tort, que chaque choix et chaque action que nous entreprenons n’influe que sur le moment en question. Par exemple, vous pouvez penser que louper une séance de sport,

procrastiner sur un projet ou manger gras n'est pas grave car vous vous rattraperez le lendemain. Vous commettez l'erreur de penser qu'en « séchant » cette séance de sport, cela n'affecte que ce moment et que vous effectuerez un meilleur choix la prochaine fois. Il n'y a rien de plus faux.

Nous devons prendre conscience que le véritable impact et les vraies conséquences de chacun de nos choix, actes et même pensées sont monumentaux. En effet, chaque pensée, choix et acte détermine *qui nous devenons*, ce qui conditionnera au final la qualité de notre vie. Comme le dit en substance T. Harv Eker dans son livre à succès *Les Secrets d'un esprit millionnaire*[8], la manière dont on fait chaque chose est la manière dont on fait toutes les choses.

Chaque fois que vous choisissez la solution de facilité et non celle qu'il faut, vous façonnez votre identité et devenez le type de personne qui opte pour ce qui est facile.

D'un autre côté, lorsque vous faites ce qu'il faut et respectez vos engagements – surtout quand vous n'en avez pas envie –, vous développez la discipline nécessaire (que la plupart des gens n'acquièrent pas) pour obtenir des résultats extraordinaires dans votre vie. Comme le dit souvent mon excellent ami Peter Voogd à ses clients : « La discipline crée le mode de vie. »

Par exemple, quand le réveil se déclenche et que nous appuyons sur le bouton « Répétition » (la solution de facilité), la plupart d'entre nous pensons, à tort, que cet acte n'affecte que ce moment en particulier. En fait, ce type d'action programme notre subconscient, lequel enregistre l'idée que nous pouvons très bien ne pas transformer nos intentions en actes. (Pour en savoir plus, reportez-vous au chapitre suivant : « Pourquoi vous êtes-vous réveillé ce matin ? »)

Nous devons cesser d'isoler les incidents et commencer à privilégier la vision d'ensemble. Prenez conscience que tout ce que vous faites influe sur la personne que vous devenez, ce qui conditionne au final la vie que vous finirez par créer et vivre. Armé d'une vision d'ensemble, vous commencez à prendre votre réveil plus au sérieux. Lorsque la sonnerie se déclenche le matin et que vous êtes tenté d'appuyer sur le bouton « Répétition », vous vous dites : *Attends – ce n'est pas la personne que je veux devenir –, quelqu'un qui n'a même pas la discipline nécessaire pour sortir du lit le matin. Je me lève immédiatement, car je m'engage à* _____________ *(me lever tôt, atteindre mes objectifs, me créer une vie conforme à mes rêves, etc.).*

N'oubliez jamais que la personne que vous devenez est bien plus importante que ce que vous faites. Et pourtant, ce sont vos actes qui conditionnent la personne que vous devenez.

Un manque de sens des responsabilités

Le lien entre succès et responsabilité est irréfutable. Presque toutes les personnes qui réussissent remarquablement dans la vie – des PDG aux chefs d'État, en passant par les sportifs de haut niveau – sont extrêmement responsables. Elles ont ainsi l'influence nécessaire pour prendre des mesures et créer des résultats, même lorsqu'elles n'en ont pas envie. Sans ce sens des responsabilités, de nombreux sportifs professionnels sécheraient les entraînements et les PDG passeraient leur temps à jouer sur leur smartphone. Je suis sûr que certains le font (ça m'arrive, je l'avoue, et je me sens coupable), mais leur nombre serait bien plus élevé sans cet esprit responsable.

Il s'agit de se sentir responsable d'une action ou d'un résultat vis-à-vis d'une personne. Il ne se passe pas grand-chose dans ce monde ou dans votre vie sans une forme quelconque de responsabilité. Presque tous les résultats positifs dont nous sommes vous et moi à l'origine depuis notre naissance jusqu'à nos 18 ans, nous les devons au sens des responsabilités inculqué par les adultes que nous avons côtoyés (parents, enseignants, patrons, etc.). Manger des légumes, faire ses devoirs, se brosser les dents, prendre son bain et se coucher à une heure raisonnable. Sans ce sens des responsabilités, nous aurions été de sales gamins sans instruction, malnutris et en manque de sommeil ! Jolie façon de reformuler ça, n'est-ce pas ?

Le sens des responsabilités a mis de l'ordre dans notre vie, nous a permis de progresser et d'obtenir des résultats que nous n'aurions pas eus autrement. Mais le problème est le suivant : le sens des responsabilités n'a jamais été une chose que l'on nous a demandée. Nous l'avons plutôt subi étant enfants, adolescents, puis jeunes adultes. Comme les adultes nous l'ont inculqué de force, la plupart d'entre nous avons inconsciemment grandi en le rejetant. Puis, quand nous avons eu 18 ans, nous avons profité de toute la liberté dont nous disposions tout en continuant de traiter le sens des responsabilités comme la peste, entretenant ainsi une spirale descendante vers la médiocrité, adoptant des états d'esprit et habitudes nuisibles comme la paresse, fuyant nos responsabilités et prenant des raccourcis – ce qui ne saurait être la recette du succès.

Maintenant que nous sommes tous des adultes nous efforçant d'atteindre un niveau de succès et d'épanouissement intéressant, nous devons adopter notre propre sens des responsabilités (ou reprendre celui de nos parents), en nous appuyant sur un système faisant appel à un coach professionnel, un mentor, un bon ami ou un membre de notre famille. La réalité statistique indique cependant que 95 % des lecteurs n'appliquent

pas ce qu'ils ont appris dans le livre parce que personne ne les met face à la responsabilité de le faire. Il est possible de remédier à cela.

Hautement recommandé : se doter d'un partenaire de responsabilisation

Vous est-il déjà arrivé d'avoir l'intention de faire de l'exercice physique ou d'aller à la salle de sport, puis d'y renoncer parce que vous n'en aviez pas envie ? Nous avons assurément tous déjà vécu cela. Et si vous saviez qu'une personne attend que vous la retrouviez à la salle de sport ou dans les bois pour courir, y a-t-il plus de chances pour que vous respectiez votre engagement ?

Je vous conseille vivement de faire équipe avec un *partenaire de responsabilisation* pendant la lecture de ce livre. Il peut s'agir d'un ami, d'un collègue ou d'un membre de votre famille à qui vous ferez découvrir le *Miracle Morning* (dites-lui d'aller sur http://MiracleMorning.com/France pour prendre un cours intensif, grâce à deux chapitres gratuits de ce livre, ainsi que les vidéos et programmes audio de la méthode). Ainsi, vous aurez à vos côtés une personne qui s'est également engagée à progresser dans la vie et vous pourrez tous deux vous soutenir, vous encourager et mutuellement vous responsabiliser.

Vous pouvez aussi poster une invitation sur votre mur Facebook ou à l'attention des membres les plus actifs de la communauté *The Miracle Morning*[9]. Voici à quoi pourrait ressembler votre message : *« Je recherche quelqu'un désirant améliorer sa vie et devenir mon partenaire de responsabilisation pour le défi du changement de vie en 30 jours grâce au Miracle Morning. Allez sur http://MiracleMorning.com/France et dites-moi si vous êtes intéressé. »* Gardez à l'esprit que quiconque répondant à ce message est le type de personne que vous souhaitez avoir dans votre cercle d'influence !

Je vous conseille vivement de vous engager sur-le-champ à appeler ou envoyer un SMS ou un mail à un ami aujourd'hui même en l'invitant à vous accompagner dans votre périple du *Miracle Morning*, à lire ce livre avec vous et à devenir votre partenaire de responsabilisation pour *le défi du changement de vie en 30 jours grâce au Miracle Morning* (voir chapitre 10). Ou bien rejoignez la communauté *The Miracle Morning* afin de prendre contact avec d'autres faiseurs de miracle et trouver votre partenaire de responsabilisation idéal.

Un cercle d’influence médiocre

La recherche a montré que nous finissons pratiquement tous par ressembler à la moyenne des cinq personnes avec lesquelles nous passons le plus de temps. Les individus que vous côtoyez le plus peuvent être le principal facteur conditionnant votre qualité de vie et la personne que vous devenez. Si vous êtes entouré de personnes paresseuses, faibles d’esprit et qui se cherchent sans cesse des excuses, vous finirez sans doute par leur ressembler. Passez du temps avec des personnes brillantes et positives et leurs attitudes et habitudes pertinentes déteindront sur vous. Vous leur ressemblerez de plus en plus.

Cela vaut pour tous les domaines (succès, santé, bonheur, revenus). Si tous vos amis sont, d’une manière générale, des gens heureux et optimistes, le simple fait de les côtoyer vous rendra naturellement heureux et optimiste. Si tous vos amis sont brillants et gagnent plus de 100 000 euros par an, même si, à votre entrée dans leur cercle, vous gagniez beaucoup moins d’argent, vous serez automatiquement tiré vers le haut par leur mode de pensée et influencé par les habitudes qu’ils ont adoptées afin de réussir.

Mais, à l’inverse, si la plupart des personnes constituant votre entourage se plaignent constamment et ne voient que le verre à moitié vide, vous risquez d’en faire autant. Si vos amis ne s’efforcent pas de rendre leur vie meilleure ou rencontrent des difficultés financières, ils ne vous mettent pas au défi de vous améliorer et ne représentent pas une source d’inspiration.

Malheureusement, de nombreuses personnes essaient de rendre leur vie meilleure mais sont tirées vers le bas par leur entourage. Cela peut être particulièrement difficile s’il s’agit des membres de sa famille. Vous devez être fort et vous assurer de passer moins de temps auprès des personnes qui ne vous encouragent pas et ne vous poussent pas à devenir la meilleure version de vous-même.

Recherchez des personnes qui croient en vous, vous admirent et peuvent vous aider à atteindre vos objectifs. Il vous incombe de rechercher activement ce genre d’individus afin d’améliorer votre cercle d’influence – le hasard les met rarement sur votre chemin. Voici quelques pistes pour les trouver :

- Vous pouvez rejoindre une communauté en ligne et contacter des personnes de même sensibilité que vous et avec qui vous avez des centres d’intérêt communs.
- Si vous êtes entrepreneur, vous pouvez rejoindre BNI France (www.bnifrance.fr). J’ai été membre de BNI pendant plusieurs années. Cela

m’a aidé à développer mon activité et je recommande toujours ce réseau d’affaires.

- Si vous êtes étudiant, je vous conseille d’entrer dans un club étudiant qui vous accompagnera tout au long de vos études.
- Comme je l’ai déjà dit, nous disposons d’une communauté très active, extraordinairement positive et d’un grand soutien, sur www.MyTMMCommunity.com. Vous pourrez y rencontrer toutes sortes de personnes de même sensibilité que vous, qui s’efforcent de franchir un cap dans leur vie tout en aidant les autres à en faire de même.

On dit souvent que les malheureux se consolent d’avoir des semblables, mais cela vaut aussi pour la médiocrité. *Ne laissez pas les peurs, l’insécurité et les croyances limitantes des autres contraindre votre potentiel.* Améliorer en permanence et de manière proactive votre cercle d’influence est l’un des engagements les plus importants que vous prendrez dans votre vie. Recherchez toujours des personnes qui vous permettront d’améliorer votre existence et vous feront tirer le meilleur de vous-même. Et, bien entendu, renvoyez l’ascenseur.

Voici une autre raison précieuse d’inviter un ami, un collègue ou un membre de votre famille à devenir votre partenaire de responsabilisation et à accomplir le *Miracle Morning* avec vous. Vous améliorerez la vie de cette personne en l’aidant à accroître son niveau de d’épanouissement personnel, ce qui améliorera l’influence qu’elle a sur vous.

Un manque d’épanouissement personnel

Jim Rohn a été l’un de mes plus grands mentors et m’a appris de nombreuses philosophies capables de changer la vie. Je trouve que la plus précieuse est la notion selon laquelle *notre niveau de succès dépassera rarement notre niveau de développement personnel, car le succès est une chose que nous attirons selon la personne que nous devenons*. Autrement dit, votre degré de réussite – dans tous les domaines – dépasse rarement et équivaut généralement à votre degré de développement personnel (c’est-à-dire votre savoir, vos compétences, vos croyances, vos habitudes, etc.).

Nous avons déjà évoqué cela, mais revenons-y. Si vous et moi mesurions notre réussite dans n’importe quel domaine (santé, finances, vie de couple, etc.) sur une échelle de 1 à 10, nous souhaiterions tous décrocher un 10, n’est-ce pas ? Ok, parfait.

Maintenant, le problème, c'est que la plupart d'entre nous ne consacrons pas chaque jour du temps pour être l'individu valant 10 qu'il faut devenir pour être capable d'attirer, de créer, de connaître et de maintenir le degré de succès que nous disons vouloir. Résultat, nous luttons pour atteindre le degré de santé, de bonheur, d'énergie, d'amour, de réussite personnelle et professionnelle que nous désirons au fond de nous-mêmes.

Pendant *le défi du changement de vie en 30 jours grâce au Miracle Morning* (voir chapitre 10), vous aurez accès au kit de démarrage qui vous guidera à travers le processus, parfois douloureux mais étonnamment agréable, permettant d'évaluer votre degré de succès dans chaque domaine. Puis, une fois votre lucidité et votre conscience de soi renforcées, vous serez en mesure de clarifier votre vision du 10 pour chaque sphère de votre existence. Vous n'aurez plus ensuite qu'à vous fixer des objectifs de progression dans chacune afin que de pouvoir immédiatement commencer à réaliser des progrès significatifs vers la note maximale de 10.

La vie la plus extraordinaire que vous puissiez imaginer vous est accessible, quel qu'ait été votre passé. Elle attend simplement que vous deveniez l'individu qui saura attirer, créer et vivre cette existence en toute facilité.

Le *Miracle Morning* vous permettra de devenir cette personne qui vaut 10, capable d'attirer, de créer et de maintenir, facilement et régulièrement, le succès maximum que vous souhaitez dans tous – oui, j'ai bien dit *tous* – les domaines de votre vie.

N'oubliez jamais que lorsque nous ne prenons pas le temps de nous consacrer à notre épanouissement personnel, nous sommes contraints de nous dégager du temps pour souffrir et lutter. Le *Miracle Morning* vous offrira ce créneau horaire pour vous épanouir de manière extraordinaire.

Une absence de sentiment d'urgence

Ne pas ressentir d'urgence à s'améliorer afin de rendre sa vie meilleure est sans aucun doute la plus importante cause de médiocrité et de potentiel inexploité. Elle empêche 95 % des gens de se façonner et de vivre la vie qu'ils souhaitent réellement. L'être humain vit avec la notion d'« un jour peut-être » dans un coin de sa tête et pense que *la vie choisira seule*. Comment cela peut-il fonctionner pour tout le monde ?

Cet état d'esprit reposant sur des *peut-être* est perpétuel et débouche sur une vie de procrastination et de regrets sans que la personne exploite tout son potentiel. Un jour, vous vous réveillez en vous demandant : « Mais bon sang, qu'est-ce qui s'est

passé ? » Comment votre existence a-t-elle pu devenir ce qu'elle est ? Comment avez-vous pu devenir ça ?

Vivre avec des regrets, en sachant que vous auriez pu être, avoir et faire bien plus, est l'une des choses les plus tristes qui soient.

Retenez cette vérité : **le moment présent** est plus important que n'importe quelle période de votre vie, car c'est ce que vous faites **aujourd'hui** qui conditionne l'individu que vous devenez. Et celui-ci déterminera toujours la qualité et l'orientation de votre existence.

Si vous ne vous engagez pas aujourd'hui à devenir la personne qui créera l'extraordinaire existence que vous désirez vraiment, qui vous dit que demain – la semaine prochaine, le mois prochain ou l'année prochaine – sera différent ? Eh oui, rien ne changera. Voilà pourquoi vous devez laisser une trace.

Étape n° 3 : laisser une trace

Vous avez découvert et intégré le fait que 95 % des personnes doivent se battre – et que si nous ne nous engageons pas à penser et à vivre différemment de la plupart des gens, nous finirons nous aussi par devoir lutter, comme les autres. Vous avez identifié les causes de la médiocrité qu'il vous faut absolument garder à l'esprit et éviter. La troisième étape est de laisser une trace. Décidez ce que vous allez commencer à faire différemment à partir d'aujourd'hui.

Pas demain, pas la semaine prochaine, ni le mois prochain. Vous devez décider **aujourd'hui** que vous êtes prêt à opérer les changements nécessaires pour être certain de vous façonner la vie que vous souhaitez vraiment. Pour que votre réussite personnelle et professionnelle atteigne un niveau sans précédent, ayez la volonté d'afficher un niveau d'engagement inconnu pour vous. Êtes-vous prêt à prendre cet engagement ?

Votre vie entière changera le jour où vous déciderez de ne plus accepter d'être médiocre, quand vous prendrez conscience qu'aujourd'hui est le jour le plus important de votre vie, quand vous déciderez que le moment présent est le plus important de tous les moments, car c'est l'individu que vous devenez chaque jour, sur la base de vos décisions et de vos actes, qui détermine celui ou celle que vous serez pour le restant de vos jours.

La médiocrité, au sens « moyen », est une option pour tout le monde, car être médiocre implique de choisir – consciemment ou non – de demeurer celui ou celle que vous avez toujours été. La médiocrité n'est pas le résultat d'une comparaison avec

autrui, mais découle d'une absence d'engagement à apprendre, grandir et s'améliorer en permanence. Être extraordinaire – et vous mener ainsi vers des niveaux de succès extraordinaires – résulte du choix à apprendre, grandir et être un peu meilleur chaque jour.

Nous avons tous déjà eu la douleur d'éprouver des regrets – après nous être dit que nous aurions pu mieux faire, être un meilleur individu et avoir plus de choses. Les journées médiocres se transforment en semaines, puis les semaines en mois et les mois, inévitablement, en années si nous ne commençons pas à devenir une meilleure personne et à mieux faire dès maintenant. Le risque est de nous forger un destin médiocre sans exprimer tout notre potentiel.

À vrai dire, si nous ne changeons pas **maintenant**, notre vie ne changera pas. Si nous ne nous devenons pas meilleurs, notre existence ne s'améliorera pas. Et si nous ne nous attachons pas à progresser régulièrement, notre vie ne gagnera pas en qualité. Et pourtant, la plupart des gens se réveillent chaque matin en demeurant les mêmes.

Je suis sûr que vous désirez une vie meilleure. Moi aussi. Si vous êtes parfaitement honnête avec vous-même, vous souhaitez véritablement vivre une existence extraordinaire. Il ne s'agit pas forcément de devenir riche ou célèbre. À chacun ses rêves. Cela signifie être en harmonie avec votre définition d'une vie extraordinaire. C'est une existence dans laquelle vous menez la barque et décidez librement de faire, d'être et d'avoir tout ce que vous désirez, sans excuses ni regrets. C'est simplement une vie incroyable et passionnante qui a du sens !

Comme le dit avec sincérité l'auteur à succès Robin Sharma : « L'une des choses les plus tristes de la vie, c'est de se retourner une fois parvenu à son terme, en sachant que l'on aurait pu être, faire et avoir bien plus. » Ce n'est pas parce que c'est le destin que se réserve la majorité que vous devez lui emboîter le pas. Vous pouvez aujourd'hui laisser votre trace, décider de ne plus accepter la médiocrité générale. Vous pouvez clamer votre grandeur, choisir de devenir la personne qu'il faut pour vous réserver la vie extraordinaire que vous désirez au plus profond de votre être. Votre existence peut être une terre d'abondance en matière d'énergie, d'amour, de santé, de bonheur, de succès, de prospérité financière et de tout ce que vous avez toujours souhaité avoir, faire et être. Le *Miracle Morning* peut vous offrir cette vie.

Mais j'ai une question importante à vous poser avant…

8. T. Harv Eker, *Les Secrets d'un esprit millionnaire*, Éd. Trésor caché, 2008.
9. www.MyTMMCommunity.com

4 – Pourquoi vous êtes-vous réveillé ce matin ?

Pour se coucher satisfait, il faut se lever chaque matin déterminé.
GEORGE LORIMER

Votre premier rituel de la journée est de loin le plus influent, car il a pour effet de déterminer votre état d'esprit et de donner le ton pour le restant de la journée.
EBEN PAGAN

Pourquoi vous êtes-vous donné la peine de sortir du lit ce matin ? Réfléchissez-y une seconde… Pourquoi vous réveillez-vous le matin ? Pourquoi quittez-vous ce nid chaud et douillet qu'est votre lit ? Est-ce parce que vous en avez envie, ou retardez-vous votre réveil jusqu'à ce qu'il faille absolument ouvrir les yeux ?

Si vous êtes comme la plupart des gens, vous vous réveillez chaque matin en entendant l'incessante sonnerie de votre réveil, puis vous vous extirpez à contrecœur de votre lit parce que vous devez vous rendre quelque part, faire quelque chose, répondre à quelqu'un – ou prendre soin de cette personne. S'ils avaient le choix (l'avez-vous, ce choix ?), la plupart continueraient de dormir.

Nous nous rebellons donc naturellement. Nous appuyons sur le bouton « Répétition » et résistons à l'inévitable réveil, sans avoir conscience que cette résistance envoie un message à l'univers que nous préférerions rester couchés – inconscients –, plutôt que de vivre activement et en toute conscience et nous créer une existence que nous disons souhaiter. La plupart des gens se sont résignés à évoluer sans exploiter leur potentiel. Nous savons qu'il existe un niveau de succès, d'accomplissement et d'épanouissement accessible, mais nous nous sentons coincés et nous ignorons quoi faire pour nous en sortir.

Pas touche au bouton « Répétition » ! La vérité sur le réveil

Se résoudre à ne pas toucher à ce bouton « Répétition » est un acte dont la signification est peut-être plus profonde que nous le pensons. Lorsque vous retardez l'ouverture de vos yeux jusqu'à ce que vous ne puissiez faire autrement – à savoir que vous attendez la dernière minute pour sortir du lit et commencer votre journée –,

sachez que vous résistez en fait à votre existence. Chaque fois que vous activez le bouton « Répétition », vous commettez un acte de résistance vis-à-vis de votre journée, de votre vie et de la démarche consistant à vous forger l'existence que vous dites vouloir. Pensez à toute l'énergie négative qui vous entoure lorsque vous démarrez votre journée dans cet état de résistance, lorsque vous répondez à la sonnerie de votre réveil par un dialogue intérieur de ce genre : « Oh non, il est déjà l'heure. Je dois me réveiller mais je n'en ai pas envie. » C'est comme si vous disiez : « Je ne souhaite pas vivre ma vie, tout du moins pas pleinement. »

Nombre de personnes souffrant de dépression disent que le matin est le moment le plus dur de la journée. Elles se réveillent la peur au ventre. C'est parfois à cause d'un travail qu'elles se sentent obligées de garder ou d'une vie de couple qui vacille. Certains individus ont simplement cet état d'esprit à cause de la nature de la dépression et sa faculté à peser sur l'esprit, les émotions et le cœur d'une personne sans raison particulière. L'état d'esprit de notre matinée a un impact puissant sur la façon dont se déroulera pour nous le restant de la journée. Cela devient un cycle : se réveiller désespéré, passer une journée à l'avenant, aller se coucher anxieux ou déprimé, puis répéter ce cycle mélancolique le lendemain.

Les gens qui se trouvent dans cet état d'esprit ne bénéficient pas de toute la clarté, l'énergie, la motivation et l'entrain qui accompagnent les personnes qui se réveillent chaque matin avec un but en tête. En outre, leur résistance à cet acte quotidien inévitable leur revient à déclarer à l'univers, pleines de défiance, qu'elles préféreraient rester au lit, inconscientes, plutôt que de se façonner et de vivre pleinement.

En revanche, quand vous vous réveillez chaque jour passionnément et avec un objectif précis, vous rejoignez le petit pourcentage d'individus brillants qui vivent la vie de leurs rêves. Surtout, vous êtes heureux. Le simple fait de changer votre conception du réveil sera un bouleversement. Mais ne me croyez pas sur parole – faites plutôt confiance à ces célèbres adeptes du réveil dès potron-minet : Oprah Winfrey, Tony Robbins, Bill Gates, Howard Schultz, Deepak Chopra, Wayne Dyer, Thomas Jefferson, Benjamin Franklin, Albert Einstein, Aristote et bien d'autres, trop nombreux pour les citer tous.

Personne ne nous a jamais enseigné qu'en apprenant à éprouver le désir (voire l'enthousiasme) de nous réveiller chaque matin, nous sommes en mesure de changer notre vie.

Si, chaque matin, vous prenez du rab de sommeil, attendant le dernier moment pour vous lever afin de vous rendre au travail, à l'école ou prendre soin de votre famille,

puis que vous rentrez à la maison pour vous avachir devant la télévision jusqu’au moment d’aller au lit (avant, c’était ma routine préférée), je dois vous poser plusieurs questions : *Quand allez-vous devenir la personne qu’il faut pour atteindre le niveau que vous désirez et méritez vraiment en matière de santé, richesse, bonheur, succès et liberté ? Quand allez-vous vraiment vivre votre vie, au lieu de faire machinalement les choses d’un air hébété en cherchant la moindre distraction pour échapper à la réalité ? Et si votre réalité – votre vie – pouvait finalement être une chose dont vous avez hâte de vous préoccuper ?*

Quel meilleur moment qu’aujourd’hui pour dire adieu à l’individu que nous sommes et accueillir celui que nous pouvons devenir, et passer de notre existence actuelle à celle que nous souhaitons vraiment ? Ne cherchez pas un meilleur livre que celui que vous avez entre les mains pour vous montrer comment devenir l’individu capable d’attirer, de créer et de faire perdurer, dans les meilleurs délais, la vie que vous avez toujours voulue.

De quelle quantité de sommeil avons-nous ***vraiment*** besoin ?

La première chose que vous diront les experts sur la quantité de sommeil nécessaire, c’est qu’il n’existe pas un « nombre d’heures magique ». Cela varie d’une personne à l’autre et dépend de facteurs tels que l’âge, la génétique, la santé, la quantité d’exercice physique, etc. Vous pouvez très bien avoir besoin de sept heures pour être au sommet de votre forme, tandis qu’une autre personne devra dormir neuf heures pour vivre une existence heureuse et productive.

Selon la National Sleep Foundation[10], des travaux de recherche ont montré que les durées de sommeil particulièrement longues (neuf heures et plus) sont associées à une morbidité accrue (maladies, accidents), voire à la mort. Cette étude a également découvert que des variables telles que la dépression étaient sérieusement liées à une grande quantité de sommeil.

Dans la mesure où il existe un large éventail de preuves contradictoires émanant d’innombrables études et experts, et puisque la quantité de sommeil nécessaire varie d’une personne à l’autre, je ne vais pas essayer de plaider en faveur d’une approche qui constituerait la vérité. Je vais simplement vous faire part de ce que j’ai noté dans mon existence, issu de mon expérience et de l’étude des habitudes de sommeil des êtres figurant parmi les plus brillants de l’histoire de l’humanité. Je vous préviens, certains éléments sont sujets à controverse.

Comment se réveiller avec plus d’énergie (en dormant moins) ?

En expérimentant diverses durées de sommeil – ainsi qu’en découvrant celles de nombreux adeptes du *Miracle Morning* ayant testé cette théorie –, j’ai découvert que l’influence du sommeil sur notre physiologie est largement conditionnée par notre croyance personnelle dans le nombre d’heures dont nous avons besoin. Autrement dit, notre ressenti au réveil – et c’est une distinction très importante – ne repose pas seulement sur le nombre d’heures de sommeil, mais dépend également beaucoup de notre façon d’anticiper notre futur état de forme au réveil.

Par exemple, si vous êtes persuadé que vous avez besoin de huit heures de sommeil pour vous sentir reposé, mais que vous vous couchez à minuit et devez vous lever à 6 heures, vous vous direz probablement : « Bon sang, je ne vais avoir que six heures de sommeil alors que j’en ai besoin de huit. Je serai épuisé demain matin. » Ensuite, que se passe-t-il quand sonne le réveil, que vous ouvrez les yeux et que vous prenez conscience qu’il est l’heure de vous lever ? Quelle est votre première pensée ? Eh bien, précisément celle que vous avez eue avant de vous coucher ! « Bon sang, je n’ai eu que six heures de sommeil. Je me sens épuisé. » C’est une prophétie autoréalisatrice qui sabote tout. Si vous vous dites que vous allez vous sentir fatigué le matin, vous vous sentirez fatigué. Si vous êtes convaincu d’avoir besoin de huit heures de sommeil pour être reposé, vous ne vous sentirez pas bien si vous dormez moins de huit heures. Et si vous modifiiez vos croyances ?

La connexion esprit-corps est impressionnante et je reste persuadé que nous devons nous montrer responsables de chaque aspect de notre vie, y compris la capacité à nous réveiller chaque jour en nous sentant plein d’énergie, quel que soit le nombre d’heures de sommeil cumulées.

J’ai expérimenté différentes durées de sommeil – de quatre à neuf heures. Mon expérience comportait une autre variable : me dire de manière persuasive comment j’allais me sentir le lendemain matin, en fonction du nombre d’heures de sommeil effectives. J’ai d’abord essayé chaque durée en me disant avant de me coucher que je n’avais *pas assez* d’heures de sommeil et que j’allais me sentir épuisé au réveil.

Après quatre heures de sommeil, je me suis réveillé épuisé.

Après cinq heures de sommeil, je me suis réveillé épuisé.

Après six heures de sommeil, je me suis réveillé épuisé.

Sept heures… huit heures… neuf heures… le nombre d’heures de sommeil ne changeait rien à mon état quand le réveil sonnait. À partir du moment où je me disais, avant de me coucher, que je n’aurais pas mon compte de sommeil et que j’allais me réveillé fatigué, c’est précisément ce qu’il se passait.

Puis j’ai repris l’expérimentation avec les mêmes durées (de neuf à quatre heures), mais cette fois-ci en récitant, avant de me coucher, une affirmation disant en substance que j’allais me réveiller le matin plein d’énergie : « Merci de m’accorder ces cinq heures de sommeil cette nuit. J’ai précisément besoin de cinq heures pour me sentir reposé et plein d’énergie au matin. Mon corps est capable d’accomplir des miracles et notamment de produire une grande quantité d’énergie avec cinq heures de sommeil récupérateur. Je suis persuadé que je crée la façon dont je vis la réalité. Je choisis de faire en sorte de me réveiller demain plein d’énergie et enthousiaste à l’idée d’attaquer ma journée, ce dont je suis reconnaissant. »

J’ai découvert qu’en dormant neuf, huit, sept, six, cinq, voire uniquement quatre heures, je bénéficiais précisément de la quantité de sommeil idéale à partir du moment où je le décidais délibérément avant de me coucher. En affirmant que ces heures de sommeil allaient donner de l’énergie à mon corps pour me sentir merveilleusement bien au matin, je me réveillais systématiquement en me sentant mieux que jamais. Mais ne me croyez pas sur parole. Je vous encourage à expérimenter cela vous-même.

Alors, de combien d’heures de sommeil avez-vous *vraiment* besoin ? Qu’est-ce que j’en sais ! Maintenant, si vous avez réellement des difficultés à vous endormir ou à avoir un sommeil non entrecoupé, et que cela vous pose vraiment problème, je vous conseille vivement de lire l’ouvrage de Shawn Stevenson intitulé *Sleep Smarter: 21 Proven Tips to Sleep Your Way to a Better Body, Better Health, and Bigger Success*[11]. C’est l’un des meilleurs livres et des mieux documentés qu’il m’ait été donné de lire sur le sommeil.

Le secret pour que ce soit chaque jour le matin de Noël

Repensez à une époque où vous avez vraiment eu hâte de vous réveiller un matin. Peut-être ce jour où vous deviez prendre un vol tôt pour des vacances que vous attendiez depuis plusieurs mois, votre premier jour à un nouveau poste, votre premier jour d’école, le jour de votre mariage ou votre dernier anniversaire ? Personnellement, je n’ai jamais été aussi impatient de me réveiller – quelle que soit ma quantité de sommeil – que lorsque j’étais enfant, chaque matin de Noël. Ça vous parle ?

Quelles qu'aient été les occasions, comment vous sentiez-vous le matin venu ? Avez-vous dû vous pousser pour sortir du lit ? J'en doute. Dans ces cas-là, nous avons hâte de nous réveiller ! Et, le moment venu, nous sommes pleins d'énergie et vraiment fous de joie. Nous nous dépêchons de soulever la couette et de bondir hors du lit, prêts à attaquer la journée ! Imaginez si cela se passait ainsi *chaque jour* de votre vie. Et pourquoi pas ?

Le *Miracle Morning* consiste à recréer cette expérience d'un réveil enthousiaste et plein d'énergie, chaque matin de votre existence ! Il s'agit de sortir du lit avec un but – non pas parce qu'il le faut, mais parce que vous le souhaitez sincèrement –, et de consacrer chaque jour du temps à évoluer en tant qu'individu afin de pouvoir vous forger la vie la plus extraordinaire, épanouissante et riche que vous puissiez imaginer. Le *Miracle Morning* offre déjà cela à des milliers de personnes à travers le monde, des personnes qui vous ressemblent.

10. Association américaine à but non lucratif mettant en place des programmes de sensibilisation à l'amélioration du sommeil et à la sécurité. (NdT)

11. *Model House Publishing*, 2014. Non traduit en français. (NdT)

5 – La stratégie anti-rab de sommeil en 5 étapes (Pour tous les accros au bouton « Répétition » du réveil)

En y réfléchissant bien, appuyer sur le bouton « Répétition » du réveil le matin n'a aucun sens. Cela revient à dire : « Je déteste me lever le matin, et pourtant je ne cesse de faire ça. »
DEMETRI MARTIN

Le matin me plairait plus s'il débutait plus tard.
ANONYME

Permettez-moi tout d'abord de dire que si je ne devais pas vous faire découvrir cette stratégie, je dormirais ou m'acharnerais sur le bouton « Répétition » de mon réveil chaque matin. Et, ce qui serait encore plus néfaste, je m'en tiendrais encore à ma vieille croyance limitante : je *ne suis pas* du matin.

On dit que personne n'aime se réveiller tôt, mais tout le monde adore la sensation de s'être levé de bonne heure. C'est un peu comme l'exercice physique. Nombre d'entre nous ont du mal à se rendre à la salle de sport, mais tout le monde adore la sensation éprouvée après la séance. Se lever tôt, surtout avec un but en tête, vous fait démarrer la journée plein d'énergie.

Accroître votre Niveau de motivation au réveil (NMR)

Lorsque le réveil se déclenche chaque matin, la plupart des gens sont tirés d'un sommeil profond. Quitter le confort de son lit n'a rien d'une perspective agréable. Si on devait évaluer notre *niveau de motivation au réveil* (NMR) lorsque la sonnerie émet ses bips incessants, sur une échelle 1 à 10 (10 signifiant que l'on est prêt à se réveiller et à prendre la journée à bras-le-corps et 1 qu'on ne veut qu'une chose, replonger dans le sommeil), la plupart des gens fixeraient ce NMR à 1 ou 2. Il est tout à fait naturel, quand on est à moitié endormi, de vouloir appuyer sur le bouton « Répétition » et de retourner dans les bras de Morphée.

La difficulté est de trouver la motivation nécessaire pour vous réveiller tôt et vous offrir une journée extraordinaire lorsque votre niveau de motivation au réveil n'est que de 1 ou 2 alors que retentit la sonnerie. Comment faire ?

La réponse est simple : *une étape à la fois*. Voici mes cinq étapes anti-rab de sommeil pour rendre votre réveil, même précoce, plus facile que jamais.

Étape nº 1 : définir des intentions avant de se coucher

La première clé du réveil est de garder ceci à l'esprit : *votre première pensée du matin est généralement la même que la dernière avant de vous coucher*. Par exemple, il nous est tous déjà arrivé d'avoir toutes les peines du monde à nous endormir parce que nous avions hâte de nous réveiller le lendemain. Que ce soit la veille de Noël, de votre anniversaire, de votre premier jour d'école, des vacances, de la prise de vos fonctions à un nouveau poste, dès que le réveil se déclenche, vous ouvrez les yeux avec enthousiasme, pressé de sortir du lit et d'entamer la journée qui s'annonce !

En revanche, si votre dernière pensée ressemblait à : « Ce n'est pas possible de me lever à 6 heures. Je vais être crevé demain matin ! », vous aurez probablement comme première idée au réveil : « Oh mon Dieu, il est déjà 6 heures ? Nooon ! Je n'ai qu'une envie, me rendormir ! »

L'essentiel est donc de créer délibérément chaque soir une attente positive pour le lendemain matin[12].

Étape nº 2 : mettre son réveil à l'autre bout de la chambre

Si vous ne l'avez pas déjà fait, placez votre réveil le plus loin possible de votre lit. Cela vous forcera à vous lever et à mettre ainsi votre corps en mouvement. Le mouvement crée l'énergie. Vous lever vous aide naturellement à vous réveiller.

En gardant votre réveil juste à côté de votre lit, vous êtes encore à moitié ensommeillé lorsque vous entendez la sonnerie. Il est alors bien plus difficile de sortir de votre torpeur. Je suis sûr que vous avez déjà roulé sur le côté, encore à moitié endormi, puis éteint le réveil sans même prendre conscience qu'il s'était déclenché. Il m'est déjà arrivé à maintes reprises d'être convaincu que la sonnerie du réveil faisait partie de mon rêve.

Le simple fait de vous obliger à sortir du lit pour éteindre le réveil fera instantanément passer votre NMR de 1 à 2. Cependant, vous vous sentirez

probablement plus endormi qu'éveillé. Alors…

Étape nº 3 : se brosser les dents

Je sais, je sais. *Non mais vraiment, Hal, vous me dites de me brosser les dents ?* Oui, oui ! Exécuter des tâches de manière irréfléchie pendant les premières minutes laisse le temps à votre corps de se réveiller. Par conséquent, après avoir éteint votre réveil, filez droit vers la salle de bains, brossez-vous les dents et aspergez-vous le visage d'eau chaude (ou froide). Ce simple geste fera passer votre NMR de 2 à 3 ou 4. Maintenant que vous avez l'haleine fraîche, le moment est venu de…

Étape nº 4 : boire un grand verre d'eau

Il est crucial que vous commenciez chaque matin par vous hydrater. Après six à huit heures passées sans boire, vous êtes naturellement un peu déshydraté. Et la déshydratation génère de la fatigue. Souvent, quand les gens se sentent fatigués – à n'importe quel moment de la journée –, ils ont en réalité besoin de plus d'eau et non de plus de sommeil.

Commencez par vous servir un verre d'eau (ou faites comme moi : remplissez-en un la veille pour l'avoir à côté de vous le matin) et buvez-le à la vitesse qui vous convient. L'objectif est de réhydrater votre corps et votre esprit le plus vite possible, afin de remplacer l'eau dont vous avez été privé pendant votre sommeil.

Une fois que vous aurez bu votre verre d'eau, votre niveau de motivation au réveil passera de 3 ou 4 à 4 ou 5.

Étape nº 5 : enfiler sa tenue de sport

Dernière étape, et non des moindres, revêtez votre tenue de sport, afin de pouvoir entamer immédiatement votre *Miracle Morning*. Certaines personnes préfèrent commencer la journée en filant sous la douche, mais je pense que la douche du matin se mérite après une bonne suée !

L'exercice physique matinal est essentiel pour exploiter au mieux votre potentiel car il vous met dans un état mental, physique et émotionnel optimal pour vous offrir une journée gagnante. Nous traiterons l'exercice physique plus en détail au chapitre suivant.

L'exécution de ces 5 étapes très simples ne prend que 5 minutes. Après cela, votre niveau de motivation au réveil devrait normalement se situer aux alentours de 5 ou 6. À ce stade, il faut beaucoup moins de discipline pour rester éveillé et effectuer le *Miracle Morning*. Si vous deviez prendre cet engagement au moment où retentit la sonnerie de votre réveil – alors que votre NMR est de 1 –, ce serait bien plus difficile.

Voici un résumé de la stratégie anti-rab de sommeil en 5 étapes, destinée à vous permettre bien plus facilement de vous réveiller et de rester éveillé :

- **1. Formulez des intentions la veille avant de vous coucher.** C'est l'étape *la plus importante*. N'oubliez pas : votre première pensée du matin correspond généralement à celle que vous avez eue avant de vous coucher. Efforcez-vous donc, chaque soir, de générer un véritable enthousiasme à l'idée de vous réveiller le lendemain matin.
- **2. Mettez votre réveil à l'autre bout de la chambre.** N'oubliez pas : le mouvement crée l'énergie !
- **3. Brossez-vous les dents.**
- **4. Buvez un grand verre d'eau.** Hydratez-vous le plus vite possible.
- **5. Enfilez votre tenue de sport.** Votre douche matinale se mérite !

Quelques conseils en prime pour votre réveil

Gardez à l'esprit que, même si cette stratégie a fait ses preuves auprès de milliers de personnes, ces 5 étapes ne sont pas *le seul* moyen de se réveiller plus facilement le matin. Voici quelques conseils supplémentaires dont m'ont fait part d'autres adeptes du *Miracle Morning* :

- **Affirmations au coucher :** si vous ne l'avez pas encore fait, prenez une minute pour aller sur http://MiracleMorning.com/France et télécharger gratuitement les « Bedtime Affirmations » du *Miracle Morning*.
- **Programmation de l'allumage de la lumière dans la chambre :** l'un des membres de notre communauté *Miracle Morning* a installé un système qui allume la lumière dans la chambre lorsque le réveil se déclenche. Quelle idée géniale ! Il est bien plus facile de se rendormir lorsqu'il fait noir. Au contraire, la lumière indique à votre esprit et à votre corps qu'il est l'heure de vous réveiller. Même si vous ne disposez pas de ce système propre à la domotique, veillez à allumer vous-même la lumière dès que la sonnerie de votre réveil retentit.
- **Programmation d'une augmentation de la température de la chambre :**

une autre adepte du *Miracle Morning* a indiqué qu'en hiver, elle programme le chauffage de la chambre de façon à ce qu'il se déclenche 15 minutes avant son réveil. Elle a l'habitude de le couper la nuit, mais la chaleur envahit sa chambre au moment du réveil. Ainsi, elle ne peut pas céder à la tentation de rester sous la couette, ce qui arrive lorsqu'il fait froid dans la chambre. Ça change beaucoup de choses, selon elle.

Il s'agit de disposer d'une stratégie pas à pas efficace et bien définie qui vous permettra d'accroître votre niveau de motivation au réveil. N'attendez pas ! Essayez dès ce soir en faisant vos affirmations, en mettant votre réveil à l'autre bout de la chambre, un grand verre d'eau sur votre table de chevet et en vous engageant à exécuter les deux autres étapes le matin.

12. Pour vous aider à trouver quels mots prononcer précisément afin de concevoir des intentions puissantes, téléchargez gratuitement *The Miracle Morning* « Bedtime Affirmation » (en anglais) sur http://MiracleMorning.com/France.

6 – Life SAVERS, 6 exercices pour vous éviter de vivre sans exploiter votre potentiel

Le succès est une chose que vous attirez selon la personne que vous devenez.
JIM ROHN

Une vie extraordinaire, ce sont des progrès quotidiens dans les domaines les plus importants.
ROBIN SHARMA

Stressé. Submergé. Frustré. Insatisfait. Barbant.

Voici quelques-uns des mots désagréables qui qualifient malheureusement mais assez précisément et bien trop souvent l'état d'esprit d'un individu dans son existence.

Vous et moi vivons indéniablement l'une des époques les plus prospères et évoluées de l'histoire de l'humanité, les possibilités et ressources n'ayant jamais été aussi nombreuses. Pourtant, la plupart des êtres humains n'exploitent pas le potentiel illimité qu'ils ont tous en eux. Ça me révolte. Pas vous ?

La faille, ce décalage entre votre vie et celle dont vous rêvez

Avez-vous parfois l'impression que la vie que vous souhaitez et la personne que vous savez être capable de devenir sont à portée de main ? Vous arrive-t-il d'avoir le sentiment de courir après votre potentiel – vous sentez sa présence, vous pouvez le voir –, sans pouvoir le rattraper ? Lorsque vous voyez des personnes exceller dans un domaine que vous ne maîtrisez pas, avez-vous le sentiment qu'elles ont tout compris, comme si elles savaient une chose que vous ignorez et que, si vous l'aviez cernée vous aussi, vous seriez également brillant dans ce domaine ?

La plupart d'entre nous vivons du mauvais côté d'une énorme faille scindant notre potentiel en deux et séparant l'être que nous sommes de celui que nous pourrions devenir. Nous sommes souvent gagnés par la frustration vis-à-vis de nous-mêmes, de notre constant manque de motivation, d'efforts et de résultats dans un ou plusieurs domaines. Nous passons trop de temps à *réfléchir* aux actes que nous devrions

accomplir, mais nous ne passons pas à l'acte. Nous savons tous quoi faire, mais, invariablement, nous n'agissons pas. Cela vous dit quelque chose ?

Ce décalage est plus ou moins grand selon les personnes. Vous vous estimez peut-être très proche de votre potentiel actuel et avez le sentiment que vous pourriez changer les choses en procédant à de légères modifications, à moins que ce ne soit le contraire : vous êtes si loin de donner votre pleine mesure que vous ignorez par où commencer. Quelle que soit votre situation, sachez qu'il est tout à fait possible d'atteindre votre idéal afin de vivre du bon côté de la faille et de devenir la personne à votre portée.

Que vous soyez assis du mauvais côté de votre grand canyon, à vous demander comment rejoindre l'autre côté, ou que votre progression à travers le canyon soit stoppée sur un plateau, le franchissement d'un palier se refusant à vous, ce chapitre va vous présenter six outils. Ils vous permettront de sortir de votre situation actuelle (où vous en faites moins que ce que vous savez être capable de fournir) pour devenir la personne que vous *savez* pouvoir devenir.

Votre vie n'est pas celle que vous croyez

La plupart des gens sont tellement occupés à gérer, conserver, voire simplement survivre à leur situation qu'ils ne prennent pas le temps de se concentrer sur ce qui est le plus important : leur vie. Quelle est la différence ? Notre situation est l'ensemble des circonstances, événements, personnes et endroits qui nous entourent. Ils ne correspondent pas à l'individu que nous sommes. Nous sommes plus que notre situation.

Votre vie est l'individu que vous êtes au niveau le plus profond. Votre vie est constituée d'éléments, d'attitudes et d'états d'esprit qui vous donnent le pouvoir de modifier, d'améliorer ou de changer de situation à tout moment.

Votre vie est constituée des dimensions *physique*, *intellectuelle*, *émotionnelle* et *spirituelle* (PIES). La dimension *physique* englobe des éléments tels que le corps, la santé et l'énergie ; la dimension *intellectuelle* regroupe l'esprit, l'intelligence et les pensées ; la dimension *émotionnelle* rassemble les émotions, les sentiments et les attitudes ; la dimension *spirituelle* comprend des éléments intangibles comme l'âme et le pouvoir supérieur invisible qui régit le tout.

Votre vie est votre capacité à créer de nouveaux sentiments, perspectives, croyances et attitudes dans votre monde intérieur, de façon à pouvoir créer ou modifier les circonstances, relations, résultats, etc., au sein du royaume extérieur que représente

votre situation. Comme nous l'ont appris de nombreux sages : *notre monde extérieur est le reflet de notre monde intérieur*. En consacrant chaque jour du temps et en consentant des efforts pour développer votre PIES, et en ne cessant de devenir une meilleure version de vous-même, votre situation s'améliorera inévitablement – et presque automatiquement.

Je peux vous assurer, au regard de mon propre changement – des profondeurs de la médiocrité (à trouver des excuses pour me justifier et à demeurer quelque part entre les niveaux médiocre et moyen dans la plupart des domaines) à la réalisation d'objectifs qui me semblaient impossibles à atteindre à une époque –, que votre engagement à travailler chaque jour sur votre épanouissement personnel sera aussi déterminant pour votre transformation qu'il l'a été pour moi.

Du temps pour « vous sauver la vie », celle que vous méritez de vivre

Pour trop de gens, la vie riche, épanouissante et extraordinaire qu'ils souhaitent vraiment – qui vaut 10 –, demeure hors de portée car ils sont submergés par leur quotidien. Leur situation est tellement chronophage qu'ils ne s'occupent pas de leur vie et de ce qui est le plus important pour eux.

Pour que votre vie valant 10 ne soit pas négligée ni limitée par les exigences de votre quotidien – ce qui génère des regrets, un potentiel inexploité et même la médiocrité –, vous devez vous fixer des priorités et consacrer chaque jour du temps à votre épanouissement personnel. Découvrez les *Miracle Morning Life SAVERS* : six exercices simples pour améliorer votre sort et vous changer la vie, à effectuer quotidiennement, chacun développant une ou plusieurs des dimensions *physique*, *intellectuelle*, *émotionnelle* et *spirituelle* de votre existence, afin de devenir la personne qui saura se créer la vie qu'elle souhaite.

N'oubliez pas : lorsque vous modifiez votre monde intérieur – à savoir votre *vie* –, votre monde extérieur – c'est-à-dire votre *situation* – s'améliore simultanément.

Le premier « S » de SAVERS

Non, ce n'est pas « sommeil ». Désolé. Je sais très bien que de nombreuses personnes adoreraient décrocher le succès en dormant, ce qui est impossible, à moins

qu’elles soient cryogénisées et qu’elles attendent d’être les bénéficiaires d’un énorme héritage pour être décongelées. Mais ça ne fonctionne pas ainsi.

Voici six exercices de développement personnel qui ont fait leurs preuves, connus sous le nom de *Life SAVERS*, que vous utiliserez pour accéder à de puissantes forces – déjà en vous –, qui vous permettront de modifier ou de transformer n’importe quel domaine de votre vie. Passons-les en revue un par un et voyons comment chacun d’eux va vous aider à devenir la personne qu’il faut pour attirer, créer et vivre, en toute facilité, la vie la plus extraordinaire que vous puissiez imaginer.

Life SAVERS S comme Silence

Dans l’attitude du silence, l’âme trouve le chemin d’accès dans une lumière plus claire, ce qui est insaisissable et trompeur se résout dans la clarté du cristal.
MAHATMA GANDHI

Le silence est le premier des six *Life SAVERS* et peut-être le domaine dans lequel les progrès seront les plus significatifs au vu de nos modes de vie bruyants et trépidants. Je me réfère ici au pouvoir du *silence résolu*, à savoir que vous entrez délibérément dans une période de silence avec un but extrêmement bénéfique en tête. Comme le dit Matthew Kelly avec une belle éloquence dans *The Rhythm of Life* : « Vous apprendrez plus en une heure de silence qu’en un an de lecture. » C’est une citation très pertinente de la part d’un homme très sage.

On retrouve les bienfaits du silence à travers les âges. Du pouvoir de la prière à la magie de la méditation, certains esprits parmi les grands de l’histoire se sont servis du silence résolu pour dépasser leurs limites et obtenir des résultats extraordinaires.

Pour diminuer immédiatement votre niveau de stress et démarrer chaque journée avec le calme, la clarté et la tranquillité d’esprit qui vous permettront de rester centré sur ce qu’il y a de plus important dans votre vie, voire de frôler l’illumination – faites l’inverse de ce que font *la plupart* des gens –, commencez chaque matin par vous offrir une période de silence résolu.

Comment démarrez-vous vos journées habituellement ?

Passez-vous du temps à vous centrer sur vous-même et à générer un état d’esprit optimal qui vous guidera tout au long de la journée, ou bien ne vous réveillez-vous que lorsque vous avez quelque chose à faire en particulier ? Est-ce que les mots *calme*, *paisible* ou *revigorant* qualifient vos petits matins, en général ? Si c’est le cas, félicitations ! Vous avez déjà une longueur d’avance sur les autres.

Pour la plupart d’entre nous, cependant, des termes tels que *précipité*, *mouvementé*, *stressant*, voire *chaotique* seraient plus appropriés pour décrire un matin type. Pour d’autres, *lenteur*, *nonchalance* et *léthargie* sont plus fidèles à la réalité de leur début de journée. Laquelle de ces options vous correspond le mieux ?

Les matins sont généralement mouvementés pour de nombreuses personnes. Nous courons pour ne pas être en retard et notre esprit est tourmenté par toutes sortes de pensées : *ce que nous devons faire, où nous devons aller, qui nous devons voir, ce que nous avons oublié de faire, le fait que nous soyons en retard, la dernière dispute avec notre conjoint ou un membre de la famille.*

Nous avons la plupart du temps du mal à nous « mettre en route ». Nous nous sentons léthargiques, nonchalants et improductifs. Pour une grande majorité, qui se sentent débordés ou lents et improductifs, les matins sont par conséquent stressants. Dans tous les cas, ce n’est pas le moyen idéal de démarrer la journée.

Le silence est l’une des meilleures solutions pour diminuer immédiatement le stress tout en augmentant votre conscience de vous-mêmes et en gagnant la clarté nécessaire pour vous concentrer durablement sur vos objectifs, vos priorités et ce qui est le plus important pour votre existence. Et ce, chaque jour.

Voici, dans le désordre, quelques-unes de mes activités préférées lors de ma période de silence, suivies d’une méditation très simple que vous pouvez adopter pour démarrer :

- Méditation
- Prière
- Réflexion
- Respiration profonde
- Gratitude

Certains matins, je ne m’adonne qu’à une seule de ces activités, tandis que d’autres jours, je les enchaîne. Tous ces exercices apaisent l’esprit, détendent le corps et vous permettent d’être totalement présent et prêt à récolter les bienfaits apportés par les autres *Life SAVERS* constituant le reste de votre *Miracle Morning*.

Il est primordial que vous sortiez du lit pour ce premier exercice, et même de votre chambre. Le problème, si vous demeurez au lit – voire dans votre chambre, à savoir là où votre lit confortable est dans votre champ visuel –, c'est qu'il est alors trop facile de passer de la *position assise* en silence à la position avachie, avec le risque de carrément vous rendormir. Personnellement, je prends toujours place sur le canapé de mon salon, là où je dispose de tout le nécessaire pour accomplir mon *Miracle Morning*. Mes affirmations, mon journal, mon DVD de yoga, le livre que je lis actuellement ont tous leur place et sont chaque jour prêts, de sorte que je puisse entamer mon *Miracle Morning* dès le saut du lit, sans n'avoir rien à chercher.

La méditation

Dans la mesure où il existe de nombreux livres, articles et sites web traitant de la méditation, je ne vais pas détailler les bienfaits et diverses approches. Je n'en mentionnerai que quelques-unes me semblant offrir les meilleurs avantages. Je vous proposerai également une méditation pas à pas que vous pourrez démarrer sur-le-champ.

L'essence même de la méditation est de respecter le silence ou de concentrer son esprit pendant un certain temps. Vous avez peut-être (ou non) conscience de tous les extraordinaires bienfaits de la méditation sur la santé. De très nombreuses études montrent que la méditation peut s'avérer plus efficace que la *médication*. Elles lient une pratique régulière de la méditation à des améliorations du métabolisme, de la tension artérielle, de l'activité cérébrale et d'autres fonctions corporelles. La méditation est capable de diminuer le stress et la douleur, de favoriser le sommeil, d'améliorer la concentration, voire d'accroître l'espérance de vie. Elle nécessite également très peu de temps. Vous pouvez tirer parti des avantages de la méditation à raison de quelques minutes de pratique par jour.

Des célébrités, des PDG et des personnes ayant particulièrement réussi comme Jerry Seinfeld, Sting, Russell Simmons, Oprah Winfrey, entre autres, ont publiquement déclaré que la pratique régulière de la méditation (souvent quotidiennement) était devenue une partie inestimable de leur existence. Le PDG de Tupperware®, Rick Goings, a dit au *Financial Times* qu'il s'efforçait de méditer au moins 20 minutes chaque jour : « Pour moi, cette activité élimine non seulement le stress, mais me donne également un regard neuf pour clarifier des situations et déceler ce qui importe vraiment ». Oprah a affirmé au D^r^ Oz[13] que la méditation

transcendantale l’avait aidée « à se connecter à ce que l’on appelle Dieu », selon le *Huffington Post*.

Il existe de nombreux types de méditation, mais vous pouvez généralement les diviser en deux catégories : les méditations « guidées » et les méditations « individuelles ». Les méditations guidées sont les méditations au cours desquelles vous écoutez une personne qui vous donne des instructions afin de guider vos pensées, votre concentration et votre conscience de soi. Les méditations individuelles sont celles que vous faites seul, sans l’assistance d’une autre personne.

La méditation du Miracle Morning

Voici une méditation individuelle simple, décrite pas à pas, que vous pouvez utiliser pour votre *Miracle Morning*, même si vous n’avez jamais médité.

- Avant de commencer votre méditation, il est important de vous préparer mentalement et de vous fixer des objectifs. Pendant cette séance, vous aller apaiser votre esprit et laisser disparaître ce besoin compulsif de toujours penser à quelque chose – en revivant le passé, en stressant ou en vous inquiétant de l’avenir –, et cette tendance à ne jamais vivre pleinement l’instant présent. Le moment est venu de vous débarrasser de votre stress, de cesser de vous soucier de vos problèmes et d’être tout à fait dans *le moment présent*. Vous accéderez ainsi à l’essence même de votre véritable identité – à savoir aller au-delà de ce que vous avez, de ce que vous faites ou des étiquettes que vous avez acceptées en tant qu’individu –, ce que la plupart des gens n’ont jamais essayé de réaliser. L’accès à l’essence même de votre identité consiste à « être », tout simplement, sans penser ni faire quoi que ce soit. Si cela vous semble étrange ou trop « New Age », pas de problème. Moi aussi, j’ai eu ce sentiment. C’est probablement parce que c’est quelque chose d’inconnu pour vous. Mais vous êtes sur le point de découvrir la méditation.
- Trouvez un endroit calme et confortable où vous asseoir. Asseyez-vous le dos bien droit, en tailleur, sur un canapé, une chaise ou à même le sol, en utilisant un coussin pour plus de confort, si vous le souhaitez. Vous pouvez fermer les yeux ou regarder le sol, à une cinquantaine de centimètres devant vous.
- Tout d’abord, concentrez-vous sur votre respiration. Respirez lentement et profondément, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche. Et veillez à respirer par le ventre et non par la poitrine. La respiration la plus efficace fait gonfler votre ventre (et non votre poitrine) à l’inspiration.

- Commencez maintenant à compter. Inspirez lentement pendant 3 secondes… bloquez votre respiration pendant 3 secondes… puis expirez lentement pendant 3 secondes. Lorsque vous vous focalisez sur votre respiration, vos pensées et émotions s'apaisent. Prenez conscience que lorsque vous tentez d'apaiser votre esprit, des pensées vous rendent quand même visite. Remarquez leur présence, puis laissez-les disparaître, en veillant toujours à vous concentrer de nouveau sur votre respiration.
- N'oubliez pas, c'est le moment de vous débarrasser de votre besoin compulsif de constamment penser à quelque chose, de votre stress, et d'arrêter momentanément de vous soucier de vos problèmes. C'est l'occasion de vivre pleinement *ce* moment. Il s'agit simplement d'*être*, pas de penser ni de faire. Continuez de surveiller votre respiration et imaginez-vous en train d'inspirer de l'énergie positive, paisible et pleine d'amour et d'expirer tous vos soucis et votre stress. Appréciez le silence. Profitez de l'instant présent. Respirez simplement, contentez-vous d'*être*.
- Si des pensées ne cessent d'affluer, il pourrait être utile de vous concentrer sur un mot ou une expression et de la répéter mentalement à plusieurs reprises, à l'inspiration et à l'expiration. Vous pouvez par exemple essayer ceci : (À l'inspiration) « J'inspire la paix… » (À l'expiration) « J'expire l'amour… J'inspire la paix » (inspiration)… « J'expire l'amour… » (Expiration)… Vous pouvez employer d'autres mots que *paix* et *amour* en fonction de ce dont vous avez le plus besoin dans votre vie (confiance, foi, énergie, croyance, etc.) et de ce que vous avez envie de transmettre au monde.

La méditation est un cadeau incroyable que vous pouvez vous offrir chaque jour. Ma séance de méditation est devenue l'un de mes moments préférés de la journée. C'est l'occasion de trouver la paix, de ressentir la gratitude et de vous libérer de votre stress et de vos soucis quotidiens. Considérez la méditation quotidienne comme des vacances vous éloignant de vos problèmes. Ces derniers seront certes encore là une fois la séance terminée, mais vous constaterez que vous êtes bien plus centré et mieux armé pour les résoudre.

Dernières réflexions sur le silence

Il n'existe pas une seule et unique façon de passer du temps dans le silence. Vous pouvez prier, méditer, vous concentrer sur l'objet de votre reconnaissance, voire vous

plonger dans une pensée profonde. Dans mon cas, rester assis en silence – méditer, surtout – fut plutôt difficile dans un premier temps, probablement parce que les médecins m'avaient diagnostiqué un TDAH (trouble de déficit de l'attention / hyperactivité). Je ne suis pas sûr d'être d'accord avec leur diagnostic, ni même que le TDAH puisse être qualifié de « trouble » (ça, c'est une autre histoire), mais je peux attester qu'il m'est vraiment difficile de rester assis sans bouger et de faire régner le calme dans mon esprit. Les pensées ont tendance à entrer et sortir à toute vitesse, en rebondissant comme des boules de flipper, presque sans aucune pause.

Même quand j'étais assis dans le silence, les pensées ne cessaient de se bousculer dans ma tête. La difficulté que présentait pour moi le fait de rester assis sans bouger et de me vider l'esprit explique justement la raison pour laquelle j'ai dû m'engager à maîtriser cela. Il m'a fallu trois ou quatre semaines de pratique quotidienne du silence pour devenir compétent dans ce domaine. J'ai trouvé un endroit où je laissais les pensées pénétrer mon esprit. Je les notais avec calme, puis je les laissais tranquillement s'évanouir sans céder à l'agacement. Alors, ne vous découragez pas si passer du temps en silence ou méditer est difficile pour vous dans un premier temps.

Quant à la durée de ce silence, je vous conseille de commencer par 5 minutes, même si, dans le chapitre suivant, je vous apprends à profiter des bienfaits du silence à raison de seulement 60 secondes par jour ! Lorsque j'ai commencé à effectuer cet exercice, je m'asseyais en silence, calme et détendu, je récitais une prière, je méditais, je réfléchissais à l'objet de ma reconnaissance et je respirais profondément, le tout pendant 5 minutes. C'est vraiment un excellent moyen de démarrer chaque journée apaisé.

Life SAVERS A comme Affirmations

C'est la répétition des informations qui mène à la croyance. Et quand cette croyance devient une conviction profonde, les choses commencent alors à se réaliser.
MOHAMED ALI

Vous échouerez jusqu'à ce que vous marquiez votre subconscient de la conviction de votre réussite. Pour ce faire, énoncez une affirmation et cela marchera.
FLORENCE SCOVEL SHINN

« Je suis le plus grand ! » Mohamed Ali ne cessait de répéter cette phrase et il a fini par le devenir. Les affirmations sont l'un des outils les plus efficaces pour devenir rapidement la personne qui sera capable de réussir tout ce que vous souhaitez dans la vie. Elles vous permettent de développer l'état d'esprit (pensées, croyances, concentration) nécessaire pour franchir un palier dans n'importe quel domaine.

Ce n'est pas une coïncidence si certaines personnes parmi les plus brillantes de notre société – des célébrités telles que Will Smith, Jim Carrey, Suze Orman, Mohamed Ali, Oprah Winfrey, et bien d'autres encore – ont toujours exprimé leur croyance selon laquelle la pensée positive et les affirmations les avaient aidées dans leur parcours vers le succès et la fortune.

Que vous en ayez ou non conscience, le dialogue intérieur incessant n'est pas réservé aux fous. Tout le monde l'utilise. Il est la plupart du temps inconscient, à savoir que nous ne choisissons pas délibérément la nature de ce dialogue. Ce sont en fait nos expériences passées – à la fois bonnes et mauvaises – qui repassent en boucle. Non seulement c'est complètement normal, mais c'est en outre l'un des processus les plus importants à acquérir et maîtriser. Pourtant, très peu de personnes prennent la responsabilité d'opter pour la pensée positive et les pensées proactives qui enrichiront leur vie.

Dernièrement, j'ai lu une statistique disant que 80 % des femmes se dénigrent elles-mêmes (image corporelle, performances professionnelles, opinions d'autrui sur elles-mêmes, etc.). Je suis sûr que les hommes en font autant, mais peut-être à un degré moindre.

Votre dialogue intérieur a une influence spectaculaire sur votre réussite à tous égards – confiance, santé, bonheur, richesse, vie de couple, etc. Vos affirmations sont salutaires ou néfastes en fonction de la façon dont vous les utilisez. Si vous ne créez pas et ne choisissez pas vos affirmations délibérément, vous risquez de répéter et de revivre les peurs, insécurités et obstacles de votre passé.

Cependant, lorsque vous créez activement des affirmations conformes à ce que vous souhaitez accomplir et à l'individu qu'il vous faut devenir pour y parvenir – et que vous vous engagez à les répéter quotidiennement (idéalement à voix haute) –, elles marquent immédiatement votre subconscient. Vos affirmations œuvrent alors à transformer vos pensées et sentiments de façon à surmonter vos croyances et comportements néfastes et à les remplacer par ceux qu'il faut pour réussir.

Comment les affirmations ont transformé ma vie

La première fois que j'ai pu vérifier le pouvoir des affirmations, c'est quand je vivais avec l'un de mes amis ayant le mieux réussi, Matt Recore. Presque chaque jour, j'entendais Matt hurler sous la douche située dans sa chambre. Pensant qu'il s'adressait à moi, je m'approchais de la porte de sa chambre, mais je constatais qu'il disait par exemple : « Je contrôle mon destin ! Je mérite le succès ! Je m'engage à faire ce qu'il faut aujourd'hui pour atteindre mes objectifs et que la vie de mes rêves se concrétise ! » *Il est cinglé*, pensais-je.

Avant cela, la seule fois où j'avais entendu des affirmations, c'était dans les années quatre-vingt-dix, dans une parodie jouée dans la célèbre émission *Saturday Night Live*, mettant en scène Al Franken[14], face à un miroir, en train de se répéter : « Je suis bon, je suis intelligent. Qu'ils sont géniaux, les types comme moi ! » Résultat : j'ai toujours pris à la rigolade ces affirmations. Mon ami Matt était plus au courant. Étudiant de Tony Robbins, Matt utilisait les affirmations et incantations depuis des années afin d'atteindre un degré de réussite extraordinaire. J'aurais pourtant dû savoir que Matt, propriétaire de cinq maisons et figurant parmi les meilleurs ingénieurs réseau des États-Unis (le tout à 25 ans), savait ce qu'il faisait. Après tout, c'était bien moi qui louais une chambre chez lui. Il m'a malheureusement fallu quelques années supplémentaires pour me rendre compte que les affirmations constituaient l'un des outils les plus efficaces pour transformer sa vie.

La première fois que j'ai utilisé des affirmations, c'est lorsque j'ai lu le célèbre ouvrage de Napoleon Hill, *Réfléchissez et devenez riche* (que je vous recommande chaudement, soit dit en passant). Plutôt sceptique à l'idée que la répétition d'affirmations puisse avoir une influence tangible sur mon existence, je me suis dit que j'allais tenter le coup. Si cela marchait pour Matt, pourquoi pas pour moi ? J'ai choisi de cibler la croyance limitante que j'avais développée à la suite des dommages cérébraux irréversibles causés par mon accident de voiture, selon laquelle j'avais une mémoire épouvantable.

Si vous avez lu mon premier ouvrage, *Taking Life Head On!*, vous savez que ma mémoire à court terme avait presque complètement disparu après mon accident de voiture. Cela créait certes des péripéties assez comiques, mais ma mémoire était si mauvaise que des amis et proches passaient des heures à mes côtés dans ma chambre d'hôpital, allaient ensuite déjeuner, puis revenaient. Et là, je les accueillais comme si je ne les avais pas vus depuis plusieurs années !

À cause de ce handicap provoqué par le traumatisme crânien, je renforçais constamment la croyance selon laquelle j'avais une mémoire épouvantable. Quand quelqu'un me demandait de me souvenir ou de lui rappeler quelque chose, je

répondais toujours : « J'aimerais bien, mais c'est impossible – mon cerveau a été endommagé et j'ai une mémoire à court terme épouvantable. »

Mon accident de voiture remontait à sept ans, et si cette croyance reposait sur ma situation d'alors, le moment était venu de m'en débarrasser. Ma mémoire était peut-être en partie épouvantable parce que je n'avais pas fait l'effort de croire qu'elle pouvait s'améliorer. Comme le disait Henry Ford : « Que vous pensiez être capable ou ne pas être capable, dans les deux cas, vous avez raison. »

Si les affirmations pouvaient changer ce qui était à mes yeux la croyance limitante se justifiant le plus, elles pourraient alors probablement opérer n'importe quel changement. J'ai donc rédigé ma première affirmation : *Je laisse disparaître la croyance limitante selon laquelle j'ai une mémoire épouvantable. Mon cerveau est un organisme miraculeux capable de se soigner et ma mémoire peut s'améliorer, mais seulement à hauteur de ma conviction quant à sa capacité d'amélioration. Alors, à partir d'aujourd'hui, j'entretiens la croyance inébranlable selon laquelle ma mémoire est excellente et continue de s'améliorer de jour en jour.*

J'ai ensuite lu cette affirmation chaque jour pendant mon *Miracle Morning*. Ayant encore en tête mes croyances passées, je n'étais pas certain qu'elle porterait ses fruits. Puis, deux mois après, il m'est arrivé quelque chose qui ne s'était pas produit depuis plus de sept ans. Une amie m'a demandé de penser à la rappeler le lendemain, et j'ai répondu : « Bien sûr, pas de souci. » Dès que les mots sont sortis de ma bouche, j'ai écarquillé les yeux, j'étais fou de joie ! Ma croyance limitante concernant mon épouvantable mémoire perdait de son influence. Je l'avais remplacée et j'avais reprogrammé mon subconscient avec une nouvelle croyance, grâce à mes affirmations.

À partir de là, ayant également ajouté la croyance selon laquelle les affirmations marchent vraiment, non seulement ma mémoire a continué à s'améliorer, mais j'ai également créé des affirmations pour chaque domaine de ma vie que je souhaitais voir évoluer. J'ai commencé à utiliser des affirmations pour améliorer ma santé, mes finances, mes relations, mon bonheur, ma confiance, ainsi que tous les états d'esprit, croyances et habitudes à faire progresser. Rien n'est impossible. Il n'existe pas de limites !

Comment êtes-vous programmé ?

Nous avons tous été programmés – au niveau de notre subconscient – pour penser, croire et agir comme nous le faisons. Notre programmation est le fruit de nombre

d’influences, dont ce que nous ont dit les autres, ce que nous nous sommes dit, ainsi que toutes les expériences vécues jusqu’à présent – bonnes comme mauvaises. Chez certains, la programmation rend le bonheur et la réussite faciles à obtenir, tandis qu’elle ne facilite pas la vie des autres – probablement la majorité.

Par conséquent, la mauvaise nouvelle, c’est que si nous ne changeons pas sciemment notre programmation, notre potentiel sera comprimé et notre vie limitée par les peurs, insécurités et limites imposées par notre passé. Nous devons cesser de nous programmer une vie de médiocrité consistant à nous pencher sur ce que nous faisons de mal, à être trop durs envers nous-mêmes quand nous commettons des erreurs, à nous sentir coupables et incompétents et à ne pas mériter le succès que nous désirons vraiment.

La bonne nouvelle, c’est que notre programmation peut être modifiée ou améliorée à tout moment. Nous pouvons nous reprogrammer pour surmonter les peurs, insécurités, mauvaises habitudes et croyances, comportements handicapants et destructeurs pour notre potentiel et afficher la réussite que nous souhaitons dans le domaine de notre choix.

Vous pouvez vous servir des affirmations pour vous programmer et afficher ainsi confiance et réussite dans tout ce que vous faites, simplement en vous répétant régulièrement qui vous souhaitez devenir, ce que vous voulez accomplir et comment vous y prendre. En répétant suffisamment ces affirmations, votre subconscient commencera à croire ce que vous lui dites, à agir en conséquence et finira par les faire apparaître concrètement dans votre existence.

Coucher vos affirmations par écrit vous permet de décider votre nouvelle programmation et de vous rapprocher de l’état d’esprit ou de la condition nécessaire, dans la mesure où vous pouvez la consulter régulièrement. Répéter constamment une affirmation conduit à son acceptation par votre esprit et opère une modification de vos pensées, croyances et comportements. Puisque vous choisissez et créez vos affirmations, vous pouvez les moduler et déterminer ainsi les pensées, croyances et comportements nécessaires et souhaités pour réussir.

Une procédure très simple en 5 étapes pour créer vos affirmations

Voici cinq étapes très simples qui vous permettront de créer votre première affirmation :

Étape 1 : que souhaitez-vous réellement ?

Une affirmation écrite a pour but de programmer dans votre esprit les croyances, attitudes, comportements et habitudes essentiels pour que vous puissiez attirer, créer et maintenir votre idéal du succès – valant 10 – dans chaque domaine de votre vie. Par conséquent, votre affirmation doit d'abord exprimer clairement et précisément votre idéal.

Vous pouvez organiser vos affirmations en fonction des sphères dans lesquelles vous souhaitez le plus progresser (santé/forme physique, état d'esprit, émotions, finances, amour, spiritualité, etc.). Commencez par clarifier cela par écrit. Couchez sur le papier la vision idéale de vous-même et de votre existence – dans chaque domaine.

Étape 2 : pourquoi souhaitez-vous cela ?

Comme mon excellent ami Adam Stock, chef d'entreprise, m'a dit un jour : « Le sage commence par demander pourquoi. » Tout le monde souhaite être heureux, en bonne santé et réussir, mais il ne suffit pas de vouloir pour avoir. Ceux qui ne cèdent pas à la tentation de la médiocrité et obtiennent tout ce qu'ils souhaitent dans la vie sont poussés par un *pourquoi* extraordinairement impérieux. Ils se sont fixé un but très clair dans la vie, plus puissant que la somme de leurs petits problèmes et les innombrables obstacles qu'ils rencontreront inévitablement. En se réveillant chaque jour, ils s'attachent à œuvrer dans le sens qu'ils ont donné à leur existence.

Demandez-vous, au plus profond de vous-même, pourquoi toutes les choses que vous souhaitez sont importantes à vos yeux. En ayant une vision limpide de vos *pourquoi* les plus profonds, le sens donné à votre vie deviendra indestructible.

Étape 3 : qui vous engagez-vous à être pour créer cela ?

Mon premier coach, Jeff Sooey, avait l'habitude de dire : « C'est l'heure de vérité. » Autrement dit, votre vie s'améliore une fois que vous allez mieux, pas avant. Votre monde extérieur progresse seulement si vous avez passé des heures et des heures à vous améliorer. *Être* (la personne qu'il faut) et *faire* (ce qu'il faut) sont des conditions préalables pour *avoir* ce que vous souhaitez. Sachez clairement qui vous

devez devenir et vous vous engagez à être pour faire franchir un palier à votre vie, entreprise, santé, mariage, etc.

Étape 4 : que vous engagez-vous à faire pour obtenir cela ?

Quelles actions récurrentes devrez-vous entreprendre pour que votre vision de la vie idéale devienne réalité ? Vous voulez perdre du poids ? Votre affirmation pourrait ressembler à ceci : *Je m'engage à aller à la salle de sport cinq fois par semaine afin de courir pendant au moins 20 minutes sur un tapis de course*. Si vous êtes commercial, vous pourriez dire : *Je m'engage à passer vingt appels téléphoniques de prospection entre 8 heures et 9 heures*. Plus vos actes seront précis, mieux ce sera. Veillez à prévoir la fréquence, la quantité, et à définir des plages horaires (heure de début et de fin de vos activités).

Il est également important de démarrer modestement. Si vous n'alliez jamais à la salle de sport, 20 minutes de course à raison de cinq jours par semaine fait une sacrée différence. La progression doit être raisonnable. Fêtez les petits succès en cours de route afin de vous sentir bien et de ne pas vous décourager à cause d'attentes trop élevées. Prévoyez une progression jusqu'à votre objectif idéal. Commencez par consigner par écrit un objectif quotidien ou hebdomadaire, puis sachez quand l'augmenter. Quand vous serez parvenu, au bout de quelques semaines, à tenir le rythme d'une séance de 20 minutes deux fois par semaine, passez à trois fois, et ainsi de suite.

Étape 5 : ajoutez des citations et philosophies qui vous inspirent

Je suis constamment à la recherche de citations et de philosophies que je pourrais intégrer à mes affirmations. Par exemple, l'une de mes affirmations vient de l'ouvrage *L'Ultime Échelon : de la réussite à l'excellence*[15] : « Le tout premier talent des personnes d'influence est de considérer l'individu qu'elles ont en face d'elles comme le plus important au monde. C'est l'une des habiletés qu'ont acquises Bill Clinton, Oprah Winfrey et Bruce Goodman pour devenir les meilleurs dans leur domaine. C'est ainsi que je me comporterai désormais avec chaque personne que je rencontre ! »

Une autre affirmation dit ceci : « Suivre le conseil de Tim Ferriss : pour développer au maximum votre productivité, programmez des plages de trois à cinq heures ou des demi-journées, consacrées à UN seul projet ou activité, au lieu d'essayer de changer de tâche toutes les 60 minutes. »

Chaque fois que vous voyez ou entendez une citation qui vous inspire ou que vous tombez sur une philosophie ou stratégie percutante et que vous vous dites : « Ça pourrait sacrément me faire progresser, ça ! », ajoutez-la à vos affirmations. En vous concentrant dessus chaque jour, vous commencerez à intégrer à votre mode de vie et de pensée ces philosophies et stratégies qui rendent plus fort. Vous aurez ensuite de meilleurs résultats et améliorerez votre qualité de vie.

Dernières réflexions sur les affirmations

- Pour que vos affirmations soient efficaces, il est important que vous accédiez à vos émotions pendant leur lecture. Répétez indéfiniment une expression de manière irréfléchie, sans ressentir la vérité qui s'en dégage, et elle aura peu d'impact sur vous. Vous devez entreprendre de générer des émotions sincères et de les insuffler dans chaque affirmation que vous vous répétez. Et prenez-y du plaisir. Si une affirmation vous enthousiasme, la crier sur tous les toits ne fait pas de mal.
- Il peut également être bénéfique de faire intervenir la physiologie, par exemple en récitant vos affirmations tout en vous tenant debout, bien droit, en respirant profondément, en serrant le poing ou en faisant de l'exercice. Associer activité physique et affirmations est un excellent moyen d'exploiter le pouvoir du lien corps-esprit.
- Gardez à l'esprit que vous n'aurez jamais sous la main la version définitive de vos affirmations, car vous devrez toujours les actualiser. À mesure que vous apprendrez, grandirez et évoluerez, vos affirmations devront en faire autant. Quand vous souhaiterez intégrer à votre vie un nouvel objectif, une nouvelle habitude ou philosophie, ajoutez cet élément à vos affirmations. Lorsque vous réaliserez un objectif ou intégrerez totalement une nouvelle habitude, vous jugerez peut-être qu'il n'est plus nécessaire de vous concentrer dessus chaque jour et déciderez alors de la faire disparaître de vos affirmations.
- Veillez à lire quotidiennement vos affirmations. Eh oui, quotidiennement ! Prononcer de temps en temps une affirmation est aussi efficace que de faire du sport occasionnellement. Vous n'obtiendrez de résultats tangibles que si ces

affirmations font partie intégrante de votre routine journalière. C'est en grande partie ce en quoi consiste *le défi du changement de vie en 30 jours grâce au* Miracle Morning (voir le chapitre 9), à savoir transformer chacun des *Life SAVERS* en habitude à reproduire sans aucun effort.

- Une dernière chose dont il faut tenir compte : la lecture de ce livre – ou de n'importe quel autre – est déjà une affirmation. Tout ce que vous lisez influence vos pensées. Lorsque vous lisez des ouvrages et articles positifs sur le développement personnel, vous programmez votre esprit de façon à intégrer les pensées et croyances qui vous soutiendront pour la création de votre réussite.

Enfin, les anglophones peuvent aller sur http://MiracleMorning.com/France pour :

- Se faire aider afin de rédiger et perfectionner leurs affirmations ;
- Lire un échantillon de mes propres affirmations ;
- Consulter et télécharger des affirmations extrêmement efficaces pour leur *Miracle Morning* sur toutes sortes de thèmes, de perdre du poids à vaincre la dépression, en passant par améliorer sa vie de couple, accroître son énergie, développer une confiance en soi extraordinaire, gagner plus d'argent, entre autres choses.

Life SAVERS V comme Visualisation

Les gens ordinaires croient uniquement à ce qui est possible. Les gens extraordinaires visualisent non pas ce qui est possible ou probable, mais l'impossible. Et en visualisant l'impossible, ils commencent à le considérer comme possible.
CHERIE CARTER-SCOTT

Voyez les choses comme vous souhaiteriez les voir et non comme elles sont.
ROBERT COLLIER

La visualisation, également connue sous le nom de *visualisation créatrice* ou *répétition mentale*, fait souvent référence à la génération de résultats positifs par l'imagination. Cette dernière aide à créer des images mentales de comportements et résultats bien précis à obtenir dans la vie. Fréquemment utilisée par les sportifs pour améliorer leurs performances, la visualisation est le processus consistant à imaginer

précisément ce que vous souhaitez accomplir, puis à répéter mentalement ce qu'il faut faire pour y parvenir.

Nombre de personnes ayant réussi, parmi lesquelles des célébrités, ont recommandé son utilisation, affirmant que la visualisation a joué un rôle très important dans leur succès. Des vedettes telles que Bill Gates, Arnold Schwarzenegger, Anthony Robbins, Tiger Woods, Will Smith, Jim Carrey et, une fois encore, la seule et l'unique Oprah. (Heu… se pourrait-il qu'il y ait un lien entre le fait qu'Oprah figure parmi les femmes ayant le mieux réussi au monde et qu'elle effectue la plupart des *Life SAVERS*, sinon les six ?)

Tiger Woods, sans doute le plus grand golfeur de tous les temps, est connu pour visualiser mentalement l'exécution de chacun de ses coups sur le parcours. Autre champion de golf, Jack Nicklaus disait : « Je ne tape jamais un coup, pas même au practice, sans en avoir une image très nette dans ma tête. »

Will Smith a déclaré s'être servi de la visualisation afin de surmonter des difficultés et visualisé son succès plusieurs années avant de devenir une vedette. Autre exemple célèbre : Jim Carrey, qui s'est libellé un chèque d'un montant de 10 millions de dollars en 1987, daté « Thanksgiving 1995 », en ajoutant comme commentaire : « Pour services rendus en tant qu'acteur. » Il a ensuite effectué un travail de visualisation pendant des années et, en 1994, il a reçu un cachet de 10 millions de dollars pour son rôle principal dans *Dumb and Dumber*.

Visualiser quoi ?

La plupart des gens sont freinés par la vision qu'ils ont de leur passé, à force de sans cesse se repasser leurs échecs et chagrins. La visualisation créatrice vous permet de façonner la vision qui vous occupera l'esprit, faisant en sorte que le futur vous accapare – un avenir séduisant, passionnant et dépourvu de limites.

Voici un bref résumé du mode d'emploi de la visualisation, suivi d'une procédure en trois étapes très simple pour créer votre propre routine. Après avoir lu mes affirmations, je m'assieds le dos bien droit sur mon canapé, je ferme les yeux et je respire lentement et profondément à plusieurs reprises. Je passe les 5 minutes suivantes à me visualiser en train de vivre ma journée idéale, exécuter les tâches au programme en toute facilité, avec confiance et plaisir.

Par exemple, pendant les quelques mois d'écriture du présent ouvrage (bon, d'accord, à qui je veux faire croire ça ? Ça m'a pris plusieurs années…), je me visualisais en train d'écrire facilement, d'aimer le processus de création, sans stress,

peur ni hantise de la page blanche. Je visualisais également le résultat final – des personnes lisant cet ouvrage, l’adorant et en parlant à leurs amis. Visualiser un processus agréable, exécuté sans stress ni peur m’a incité à passer à l’action et à vaincre ma procrastination.

Une procédure très simple en 3 étapes

Immédiatement après avoir lu vos affirmations – phase pendant laquelle vous avez pris le temps d’exprimer vos objectifs et de vous concentrer dessus, ainsi que sur la personne qu’il vous faut devenir pour franchir un palier dans votre vie –, le moment est venu de vous visualiser en train de vivre en phase avec vos affirmations.

Étape 1 : préparez-vous

Certaines personnes aiment passer une musique d’ambiance – comme de la musique classique ou baroque (n’importe quel morceau de Bach) – pendant leur visualisation. Si vous souhaitez essayer, réglez le volume assez bas.

Ensuite, asseyez-vous le dos bien droit dans une position confortable, sur une chaise, un canapé, à même le sol, etc. Respirez profondément. Fermez les yeux, videz-vous l’esprit et apprêtez-vous à entamer la visualisation.

Étape 2 : visualisez ce que vous souhaitez vraiment

Beaucoup de personnes ne sont pas à l’aise lorsqu’elles visualisent le succès et redoutent même de le connaître. Certaines peuvent éprouver de la résistance dans ce domaine. Il arrive même qu’elles ressentent une certaine culpabilité à laisser derrière elles les 95 % restants quand elles ont réussi.

La célèbre citation suivante est tirée du livre de Marianne Williamson intitulé *Un retour à l’amour* : « Notre peur la plus profonde n’est pas que nous ne soyons pas à la hauteur, notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants au-delà de toutes limites. C’est notre propre lumière et non notre obscurité qui nous effraie le plus. Nous nous posons la question :« Qui suis-je, moi, pour être brillant, radieux, talentueux et merveilleux ? » En fait, qui êtes-vous pour ne pas l’être ? Vous êtes un enfant de Dieu. Vous restreindre, vivre petit, ne rend pas service au monde. L’illumination n’est pas de vous rétrécir pour éviter d’insécuriser les autres. Nous

sommes nés pour rendre manifeste la gloire de Dieu qui est en nous. Elle ne se trouve pas seulement chez quelques élus, elle est en chacun de nous, et, au fur et à mesure que nous laissons briller notre propre lumière, nous donnons inconsciemment aux autres la permission de faire de même. En nous libérant de notre propre peur, notre puissance libère automatiquement les autres[16]. »

Le plus grand cadeau que nous puissions faire aux personnes que nous aimons est de vivre en exprimant tout notre potentiel. À quoi cela ressemble-t-il dans votre cas ? Que souhaitez-vous *vraiment* ? Oubliez la logique, les limites et l'aspect pratique. Si vous pouviez être, avoir et faire *tout* ce que vous voulez, qu'auriez-vous ? Que feriez-vous ? Qui seriez-vous ?

Visualisez vos principaux objectifs, vos désirs les plus profonds et vos rêves les plus fous, à même de bouleverser votre vie. Voyez, ressentez, entendez, touchez, goûtez et sentez tous les détails de votre vision. Sollicitez tous vos sens afin d'optimiser l'efficacité de votre visualisation. Plus votre vision sera nette, plus cela vous incitera à prendre les mesures nécessaires pour qu'elle devienne réalité.

Avancez ensuite dans le temps afin de vous voir en train d'obtenir les résultats escomptés. Vous pouvez vous projeter dans le futur proche – la fin de journée –, ou plus loin dans l'avenir, comme je l'ai fait lorsque j'écrivais ce livre en visualisant des personnes en train de le lire, de l'adorer et de le recommander à leurs amis. L'essentiel est de vous voir parvenir à vos fins et de *ressentir* tout le bien que cela fait d'avoir persévéré et atteint vos objectifs.

Étape 3 : visualisez la personne que vous devez devenir et ce qu'il vous faut faire

Une fois que vous avez façonné une image mentale claire de ce que vous souhaitez, visualisez-vous en train de vivre conformément à l'individu capable de faire en sorte que votre vision devienne réalité. Voyez-vous en train de mener les actions positives nécessaires quotidiennement (faire de l'exercice physique, réviser, travailler, écrire, passer des appels téléphoniques, envoyer des mails, etc.), et surtout en train d'apprécier la démarche. Vous avez le sourire aux lèvres quand vous courez sur ce tapis de course, fier de votre attachement à persévérer. Représentez-vous la détermination qu'affiche votre visage alors que vous passez ces appels téléphoniques, rédigez ce rapport ou prenez des mesures et faites progresser ce projet dont vous repoussiez depuis trop longtemps la mise en œuvre, le tout consciencieusement et

armé d'une grande confiance. Imaginez vos collègues, clients, proches, amis et conjoint réagir à votre comportement positif et à votre allure optimiste.

Dernières réflexions sur la visualisation

Outre la lecture de vos affirmations chaque matin, ce processus de visualisation très simple, exécuté quotidiennement, dopera la programmation de votre subconscient vers le succès. Vous commencerez à vivre en harmonie avec cette vision idéale, qui se matérialisera.

Certains experts considèrent qu'en visualisant vos rêves et objectifs, vous attirez vos visions dans votre vie. Que vous croyiez ou non à la *loi de l'attraction*, la visualisation a des applications pratiques. Lorsque vous visualisez ce que vous souhaitez, vous stimulez des émotions qui regonflent votre moral et vous poussent vers votre vision. Plus vous voyez nettement l'objet de votre désir, plus vous vivez intensément, *dans l'instant présent*, les sentiments que vous éprouverez une fois votre objectif atteint, et plus la possibilité d'y parvenir vous semble réelle.

En effectuant votre visualisation chaque jour, vous alignez vos pensées et sentiments sur votre vision. La motivation à persévérer s'en trouve plus facilement renforcée. La visualisation peut s'avérer une aide pour surmonter des habitudes handicapantes, telles que la procrastination, et pour prendre les mesures nécessaires à la réalisation de vos objectifs.

Je conseille de commencer par 5 minutes de visualisation. Mais, dans le prochain chapitre, je vous apprends à tirer parti des bienfaits de la visualisation à raison d'1 minute par jour.

Créez votre tableau de visualisation (facultatif)

Le tableau de visualisation est devenu populaire grâce à l'ouvrage à succès et au film *The Secret*. Il s'agit simplement d'un panneau d'affichage sur lequel vous accrochez des images de ce que vous souhaitez avoir, de qui vous voulez devenir, de ce que vous désirez faire, de l'endroit où vous rêvez de vivre, etc.

La création d'un tableau de visualisation est une activité amusante que vous pouvez pratiquer seul, avec un ami, votre conjoint, voire vos enfants. Cela vous offre ainsi un élément tangible sur lequel vous concentrer pendant votre visualisation. Pour des instructions détaillées sur la façon de procéder, reportez-vous à l'excellent blog de

Christine Kane, *How to Make a Vision Board*, ainsi qu'à un eBook gratuit qu'elle a écrit (*The Complete Guide to Vision Boards*)[17].

Gardez à l'esprit que, même si la création d'un tableau de visualisation est amusante, rien ne changera dans votre vie si vous ne passez pas à l'action. Je suis d'accord avec le Dr Neil Farber qui dit ceci[18] : « Les tableaux de visualisation sont faits pour rêver et les tableaux d'action pour réussir. » Si regarder votre tableau de visualisation chaque jour peut accroître votre motivation et vous aider à rester centré sur vos objectifs, sachez que vous n'obtiendrez de résultats concrets qu'en prenant les mesures nécessaires.

Life SAVERS E comme Exercice physique

Si vous ne prenez pas le temps de faire de l'exercice, vous devrez probablement trouver le temps de vous soigner.

ROBIN SHARMA

Le seul exercice physique pratiqué par la plupart des gens est de se hâter de tirer des conclusions, de descendre leurs amis, de fuir leurs responsabilités et d'y aller fort.

ANONYME

L'exercice physique matinal devrait être un élément de base de vos rituels quotidiens. Si vous bougez ne serait-ce que quelques minutes chaque matin, cela vous donne un surcroît d'énergie, profite à votre santé, améliore votre confiance en soi et votre bien-être émotionnel et vous permet d'avoir les idées plus claires et de rester concentré plus longtemps. Trop occupé pour faire de l'exercice ? Je vous montre dans le prochain chapitre comment caser dans votre emploi du temps quotidien une séance de sport de *60 secondes*.

Dernièrement, j'ai vu une vidéo édifiante mettant en scène Eben Pagan, expert en développement personnel et entrepreneur autodidacte multimillionnaire, qui était interviewé par l'auteur à succès Anthony Robbins. Tony lui a demandé : « Eben, quelle est la clé numéro un du succès ? » J'ai bien entendu été très flatté quand Eben a répondu : « Démarrer chaque journée par un *rituel de réussite* personnel. C'est

vraiment LA clé du succès. » Puis il a abordé l'importance de l'exercice physique matinal.

« Chaque matin, il faut augmenter votre fréquence cardiaque pour faire circuler le sang et remplir vos poumons d'oxygène. » Il a poursuivi ainsi : « Ne vous contentez pas de faire de l'exercice en fin de journée ou à la mi-journée. Et même si vous aimez bouger à ces moments-là de la journée, intégrez toujours le matin au moins 10 à 20 minutes de sautillements sur place ou un autre exercice en aérobie. »

Les bienfaits de l'exercice physique matinal sont trop nombreux pour être ignorés. Du véritable réveil à la capacité de maintenir un niveau d'énergie plus élevé tout au long de la journée, en passant par une plus grande clarté mentale, faire de l'exercice peu de temps après le lever peut améliorer votre existence de multiples manières.

Aller à la salle de sport, marcher, courir, vous passer un DVD de fitness, le contenu de votre séance est entièrement de votre ressort, même si je vais vous donner quelques conseils.

Personnellement, si l'on m'autorisait uniquement une sorte d'exercice physique jusqu'à la fin de mes jours, j'opterais sans nul doute pour le yoga. J'ai commencé à pratiquer le yoga peu de temps après avoir inventé le *Miracle Morning*. Depuis, je m'y adonne régulièrement et j'adore ça. C'est une forme d'exercice physique très complète car il associe stretching, travail de la force, cardio et respiration consciente. Et ce peut même être une forme de méditation.

Découvrez la seule et l'unique… Dashama

Impossible pour moi de parler de yoga (ou d'exercice physique pour ce qui nous concerne) sans évoquer mon amie Dashama, qui est considérée comme l'un des meilleurs professeurs de yoga au monde. C'est l'un de ses élèves m'a fait découvrir son travail il y a quelques années. Dashama est le professeur de yoga le plus authentique, spirituel, pragmatique et efficace qu'il m'ait été donné de rencontrer. Je lui ai demandé de me parler des avantages du yoga à ses yeux :

> « Le yoga est une science à multiples facettes traitant les aspects physique, mental, émotionnel et spirituel de la vie. Quand Hal m'a demandé de lui préparer une brève présentation du yoga pour ce livre, j'ai pensé que c'était parfaitement en phase avec le *Miracle Morning*. D'expérience, je sais que le yoga peut vous aider à créer des miracles dans votre existence. Je peux en témoigner personnellement à travers ma propre vie et celle de bien d'autres personnes qui ont suivi mon enseignement dans le monde entier.

Il est essentiel de garder à l’esprit que le yoga peut revêtir de nombreuses formes. Qu’il s’agisse de méditer silencieusement en position assise, de respirer pour accroître vos capacités respiratoires ou d’effectuer des flexions du dos pour ouvrir votre cœur, il existe des exercices permettant de vous aider dans chaque domaine de votre vie. La clé est d’apprendre précisément les techniques à exécuter lorsque vous avez besoin d’un remède et de les utiliser à votre avantage pour trouver l’équilibre.

Une pratique harmonieuse du yoga peut améliorer votre vie d’une multitude de manières. Elle peut restaurer l’harmonie et rétablir le flux d’énergie, en créant de l’espace pour que les fluides, le sang et l’énergie circulent de nouveau de façon satisfaisante. Je vous encourage à écouter votre corps et à essayer de nouvelles séquences une fois prêt. Pour en savoir plus et regarder des vidéos de cours de yoga, n’hésitez pas à consulter mon site web (pranashama.com – site en anglais).

Avec toute ma bénédiction et mon amour, Dashama. »

Dernières réflexions sur l’exercice physique

Vous savez que pour rester en bonne santé et avoir plus d’énergie, vous devez faire régulièrement de l’exercice. Ce n’est un scoop pour personne. Mais il est très facile de trouver des excuses pour ne pas s’exécuter, les deux plus courantes étant « Je n’ai pas le temps » et « Je suis trop fatigué. » Le réservoir d’excuses est un puits sans fond. Plus vous avez l’esprit créatif, plus nombreuses sont vos excuses, n’est-ce pas ?

Ce qu’il y a de bien dans l’intégration de l’exercice physique à votre *Miracle Morning*, c’est que vous bougez avant que votre journée ne vous ait mis sur les genoux, avant d’avoir pu trouver de nouvelles excuses pour « sécher » votre séance. Le *Miracle Morning* est vraiment un moyen infaillible d’éviter toutes ces excuses et de faire de l’exercice physique une habitude journalière. (Vous en saurez plus sur le moyen très simple de mettre en place des habitudes positives comme l’exercice physique dans le chapitre 9 : « D’insupportables à irrésistibles : le vrai secret pour prendre des habitudes qui transformeront votre vie (en 30 jours) »). Vous verrez ensuite votre qualité de vie augmenter pour les années à venir.

Avertissement : cela va normalement sans dire, mais consultez votre médecin avant d’entamer un programme d’exercice physique, surtout en cas de douleurs, de gênes, de handicap, etc. Vous devrez peut-être modifier votre rituel, voire vous abstenir, selon vos besoins personnels.

Life SAVERS R comme *Reading* (lecture)

Une personne qui ne lit pas n’est pas supérieure à une personne qui ne sait pas lire.
MARK TWAIN

La lecture est à l’esprit ce que l’exercice physique est au corps et la prière à l’âme. Nous devenons les livres que nous lisons.
MATTHEW KELLY

La lecture, cinquième exercice des *Life SAVERS*, est la solution rapide pour transformer n’importe quel domaine de votre vie. C’est l’une des méthodes les plus immédiates afin d’acquérir les connaissances, les idées et les stratégies nécessaires pour décrocher un succès total dans n’importe quelle sphère de votre vie.

L’essentiel est d’apprendre au contact d’experts – ceux qui ont déjà réussi ce que vous souhaitez faire. Ne réinventez pas la roue. Le moyen le plus rapide de parvenir à vos fins est de *prendre pour modèle* des personnes ayant réussi. Grâce à une infinité d’ouvrages sur tous les thèmes, la lecture peut vous apporter un savoir infini.

Dernièrement, j’ai entendu quelqu’un dire d’un ton moqueur et suffisant : « Ouais, bah moi, je ne lis pas d’ouvrages de développement personnel », comme si ce genre de livres n’était pas de son niveau. J’ignore si c’est une question d’ego ou un défaut de sensibilisation au sujet, mais il passe à côté d’une offre illimitée de savoirs et d’idées, émanant d’individus figurant parmi les plus brillants de la planète, qui pourraient bouleverser sa vie et le faire évoluer. Qui, ayant toute sa tête, pourrait *choisir* de ne pas s’intéresser au développement personnel ?

Quoi que vous souhaitiez faire de votre vie, vous avez à votre disposition un nombre incalculable de livres vous disant comment y parvenir. Vous voulez devenir multimillionnaire ? Il existe tout un tas de livres écrits par des personnes ayant atteint le zénith du succès financier qui vous diront comment procéder. Voici quelques-uns de mes préférés :

- *Voie express pour la richesse*, MJ DeMarco[19]
- *Réfléchissez et devenez riche*, Napoleon Hill[20]
- *Les Secrets d’un esprit millionnaire*, T. Harv Eker[21]

Vous souhaitez profiter d’une vie de couple romantique et incroyable, pleine d’amour et de soutien mutuel ? Il existe probablement plus d’ouvrages sur ce thème

que vous pourriez en lire en une décennie. Voici quelques-uns de ceux qui ont ma préférence :

- *Au cœur des 5 langages de l'amour*, Gary Chapman[22]
- *The Soulmate Experience*, Joe Dunn[23]
- *Les couples heureux ont leurs secrets : les sept lois de la réussite*, John M. Gottman et Nan Silver[24]

Que vous désiriez transformer votre vie de couple, accroître votre confiance en vous-même, améliorer votre faculté à communiquer ou votre force de persuasion, devenir riche ou progresser dans n'importe quel domaine de votre existence, foncez à la librairie la plus proche de chez vous – ou allez comme moi sur Amazon – et vous trouverez pléthore d'ouvrages. Pour ceux qui tiennent à réduire au strict minimum leur bilan carbone ou économiser de l'argent, je conseille également de vous rendre dans la bibliothèque de votre commune ou de naviguer sur Internet.

Pour vous procurer une liste exhaustive de mes livres de développement personnel préférés – dont ceux qui ont le plus contribué à mon succès et à mon bonheur –, jetez un œil à la rubrique « Hal's Recommended Books List » sur http://MiracleMorning.com/France.

Faut-il lire beaucoup ?

Je vous conseille de vous engager à lire un minimum de dix pages par jour (même si cinq est un bon chiffre pour commencer, si vous lisez lentement ou si vous n'aimez pas lire… pour l'instant). Faisons un calcul rapide : lire dix pages par jour ne va pas vous abattre mais vous façonner. Nous parlons là de 10 à 15 minutes de lecture (15 à 30 si vous lisez lentement).

Penchons-nous mathématiquement sur la question. Admettons que vous lisiez dix pages par jour, cela porte le total annuel à 3 650 pages, ce qui équivaut environ à 18 livres de développement personnel de 200 pages ! Permettez-moi de vous demander : si vous lisez dix-huit ouvrages de développement personnel au cours des douze prochains mois, pensez-vous que vous aurez plus de connaissances et serez plus capable et confiant – devenant en somme une version améliorée de vous-même ? Absolument !

Dernières réflexions sur la lecture

- Commencez en ayant la finalité en tête. Avant d'entamer votre rituel quotidien de lecture, demandez-vous pourquoi vous lisez ce livre – qu'en attendez-vous ? –, puis gardez cet objectif en tête. Êtes-vous déterminé à en achever la lecture ? Surtout, vous engagez-vous à mettre en œuvre ce que vous apprendrez et à prendre des mesures, en relevant le défi du changement de vie en 30 jours grâce au *Miracle Morning* (voir à la fin de cet ouvrage) ?
- Nombre d'adeptes du *Miracle Morning* se servent de leur temps de lecture pour combler leurs lacunes en matière de religion, en lisant la Bible, la Torah, etc.
- J'espère que vous avez suivi mon conseil et que vous soulignez, entourez, surlignez des passages de ce livre, cornez les pages et prenez des notes dans la marge. Pour tirer le maximum des livres que je lis et pouvoir revenir sur leur contenu plus tard, je souligne ou j'entoure les passages qui m'intéressent et je prends des notes dans la marge pour me souvenir des raisons pour lesquelles j'ai souligné telle section (sauf s'il s'agit d'un ouvrage emprunté à la bibliothèque, bien entendu). Ces annotations me permettent de retrouver facilement des leçons, idées et bienfaits sans avoir besoin de relire entièrement l'ouvrage.
- Je vous conseille vivement de relire les bons livres de développement personnel. Il est rare que l'on puisse tirer parti de tous les atouts d'un ouvrage après une seule lecture. Atteindre le stade de la maîtrise dans n'importe quel domaine nécessite la répétition – être exposé à certaines idées, stratégies ou techniques à de multiples reprises, jusqu'à ce qu'elles soient ancrées dans votre subconscient. Par exemple, si vous souhaitez maîtriser le karaté, vous ne direz pas, après en avoir découvert les techniques : « C'est bon, c'est assimilé. » Non, vous les apprendrez, les appliquerez, puis retournerez vers votre maître et les apprendrez de nouveau, puis répéterez le processus des centaines de fois afin de maîtriser une seule technique. Il en va de même pour les techniques destinées à améliorer votre vie. Il est plus utile de relire un livre dont vous savez que les stratégies peuvent rendre votre vie meilleure que de vous plonger dans un nouvel ouvrage chaque fois. Lorsque je lis un livre dont je sais qu'il influera sur un domaine de mon existence, je m'engage à le relire (ou au moins à en relire les parties que j'ai soulignées, entourées et surlignées) dès la fin de la première lecture. Sur mon étagère figure un espace réservé aux livres que je souhaite relire. J'ai par exemple lu trois fois des ouvrages tels que *Réfléchissez et devenez riche* et je m'y réfère souvent tout au long de l'année.

La relecture requiert de la discipline, car il est généralement plus séduisant de lire un ouvrage pour la première fois. La répétition peut s'avérer ennuyeuse ou pénible (ce qui explique pourquoi si peu de personnes « maîtrisent » quoi que ce soit), mais relire un livre est nécessaire pour diverses raisons, dont la culture d'une grande autodiscipline. Pourquoi ne pas essayer avec le livre que vous tenez entre les mains ? Engagez-vous à le relire dès que vous aurez achevé la première lecture, afin d'approfondir les notions découvertes et vous octroyer plus de temps pour maîtriser le *Miracle Morning*.

Life SAVERS S comme *Scribing* (écriture)

Quoi que vous écriviez, coucher des mots sur le papier est une forme de thérapie qui ne coûte pas un centime.
DIANA RAAB

Des idées surgissent de toutes parts et à tout moment.Le problème de la prise de notes mentale, c'est que l'encre a tendance à disparaître très rapidement.
ROLF SMITH

Tenir un journal

Ma forme d'écriture préférée est la tenue d'un journal. J'y consacre entre 5 et 10 minutes chaque jour lors de mon *Miracle Morning*. En consignant par écrit les pensées qui vous viennent à l'esprit, vous récoltez de précieux indices qui vous auraient sinon échappé. La phase d'écriture de votre *Miracle Morning* vous permet de garder une trace de vos perspectives, idées, découvertes, prises de conscience, succès et enseignements, ainsi que des possibilités, marges de progression ou d'évolution.

Bien que connaissant tous les bienfaits de la tenue d'un journal depuis des années – et l'ayant expérimentée à quelques reprises –, je n'en avais jamais fait un exercice régulier, car cela ne faisait pas partie de ma routine quotidienne. Je conservais généralement un journal à côté de mon lit et, quand je rentrais tard le soir, neuf fois sur dix, je prétextais être trop fatigué pour le remplir. Mes journaux demeuraient pratiquement vierges. Même si de nombreux journaux presque neufs trônaient déjà

sur mon étagère, je m’en achetais un nouveau – qui coûtait plus cher que le précédent –, en essayant de me persuader qu’en dépensant beaucoup, je ne pourrais que l’utiliser. Cette théorie paraît tenir la route, n’est-ce pas ? Elle n’a malheureusement jamais fonctionné et, pendant des années, je n’ai fait qu’accumuler des journaux de plus en plus onéreux demeurant désespérément vides.

Ça, c’était avant le *Miracle Morning*. Dès le premier jour, le *Miracle Morning* m’a offert le temps et la discipline nécessaires pour écrire dans mon journal *chaque jour*, et c’est vite devenu l’une de mes habitudes préférées. Je peux vous dire aujourd’hui que la tenue d’un journal est l’une des tâches les plus gratifiantes et épanouissantes de mon existence. Non seulement je prends un vrai plaisir à consigner mes pensées par écrit, mais, plus fort encore, relire ensuite entièrement mes journaux m’apporte énormément – surtout en fin d’année. Difficile d’exprimer avec des mots la dimension constructive de la relecture de ses journaux, mais je vais faire de mon mieux pour l’expliquer.

La première fois que j’ai relu mon journal

Le 31 décembre, après avoir bouclé la première année de mon *Miracle Morning* et noirci mon journal, j’ai commencé à en relire les premières pages. Jour après jour, j’ai passé en revue et littéralement revécu toute mon année. J’ai ainsi pu balayer mon état d’esprit de chaque journée et poser un regard neuf sur mon évolution tout au long de l’année. J’ai réexaminé mes actes, activités et progrès, ce qui m’a permis de mieux prendre conscience de ce que j’avais accompli lors de douze derniers mois. Je suis surtout revenu sur les enseignements que j’avais tirés, dont bon nombre m’étaient sortis de la tête au fil des mois.

Gratitude 2.0 – J’ai également ressenti une gratitude plus importante – à un degré qui m’était inconnu –, et simultanément à deux niveaux. Ce fut ce que je désigne aujourd’hui mon instant *Retour vers le futur*. Essayez de me suivre (et n’hésitez pas à me voir sous les traits de Marty McFly descendant d’une DeLorean 1985 !). En relisant mon journal, mon moi actuel (qui était également le *futur* moi à l’heure où j’ai écrit dans ce journal) revenait sur toutes les personnes, expériences, leçons et réussites dont j’avais noté par écrit qu’elles devraient être l’objet de ma reconnaissance au cours de l’année. Alors que je revivais la gratitude éprouvée par le passé, j’étais en même temps heureux, dans l’instant présent, du chemin parcouru. Ce fut une expérience remarquable et légèrement surréaliste.

Une évolution accélérée – Puis, j’ai commencé à exploiter tous les bienfaits de la relecture de mes journaux. J’ai sorti une feuille blanche, tracé une ligne verticale et inscrit deux titres en haut : *Enseignements tirés* et *Nouveaux engagements*. En parcourant les centaines d’entrées de mon journal, j’ai pu retrouver des dizaines de leçons précieuses.

Ce qui m’a le plus aidé à évoluer, c’est de replonger dans les *Enseignements tirés* et passer de *Nouveaux engagements* afin de mettre en œuvre ces enseignements.

Bien qu’il existe de nombreux avantages à la tenue quotidienne d’un journal, dont certains viennent d’être décrits, en voici d’autres figurant parmi mes préférés :

- **Gagner en clarté** – Le processus d’écriture nous force à y réfléchir suffisamment et à comprendre l’idée consignée. La tenue d’un journal va vous permettre d’avoir les idées plus claires, d’analyser et de dénouer vos problèmes.
- **Retenir des idées** – La tenue d’un journal contribue non seulement au développement de vos idées, mais vous empêche également d’oublier celles que vous pourriez souhaiter mettre en application à l’avenir.
- **Passer en revue les enseignements** – Cela vous permet de revenir sur toutes les leçons tirées.
- **Voir votre progression** – Il est merveilleux de relier les entrées de votre journal datant d’une année et d’évaluer les progrès effectués. C’est l’une de ces expériences agréables qui rendent fort et donnent confiance.

L’obsession de la faille : néfaste ou utile ?

Au début du présent chapitre, nous avons parlé de l’utilisation des *Life SAVERS* afin de refermer votre « faille ». L’être humain a tendance à être obsédé par sa faille, à savoir à s’appesantir sur le décalage existant entre sa vie actuelle et celle qu’il souhaiterait, entre ce qu’il a accompli et ce qu’il aurait pu ou désirerait accomplir, entre l’individu qu’il est et sa vision idéaliste de la personne qu’il devrait devenir à ses yeux.

Le problème, c’est qu’être obsédé par cette faille peut nuire à notre confiance et à l’image de soi et entraîner une insatisfaction permanente par rapport à ce que nous avons et réussissons. Nous nous jugeons insuffisamment bons ou, tout du moins, pas aussi bons que nous devrions l’être.

Les personnes connaissant le succès sont généralement les pires dans ce domaine, car elles oublient ou minimisent leurs réussites, se culpabilisent pour chaque erreur et

imperfection et ne sont jamais satisfaites de ce qu'elles font.

L'ironie de la chose, c'est que cette obsession de la faille est en grande partie la raison pour laquelle les personnes brillantes sont… brillantes. C'est le désir insatiable de refermer cette faille qui motive leur quête de l'excellence et les pousse en permanence à connaître le succès. Cela peut s'avérer salutaire et productif si cette obsession repose sur un état d'esprit positif et proactif du genre : « Je m'engage avec enthousiasme à exploiter tout mon potentiel », sans ressentir aucun manque. C'est malheureusement rarement le cas. L'individu moyen, même la personne brillante lambda, a tendance à se focaliser sur cette faille en voyant le verre à moitié vide.

Les plus grands talents – ceux qui sont équilibrés et s'attachent à décrocher un 10 dans presque tous les domaines de leur vie – sont extrêmement heureux de ce qu'ils ont, sont régulièrement reconnaissants envers eux-mêmes pour ce qu'ils ont accompli et sont toujours satisfaits de leur condition. C'est la double notion, *Je fais de mon mieux sur l'instant et, en même temps, je suis capable de faire mieux et je le souhaite*. Cette autoévaluation équilibrée empêche l'apparition d'un sentiment de manque – ne pas être, avoir et faire suffisamment –, tout en permettant de constamment s'efforcer de combler la faille dans chaque domaine.

Généralement, quand nous sommes obsédés par cette faille à la fin d'une journée, d'une semaine, d'un mois ou d'une année, il est pratiquement impossible de nous évaluer précisément et de quantifier nos progrès. Par exemple, si vous aviez dix tâches à effectuer dans la journée – et que vous en avez exécuté six –, votre obsession de la faille fera que vous aurez le sentiment de n'avoir rien fait de ce que vous vouliez.

La majorité des gens font des dizaines, voire des centaines de choses correctement dans la journée, et quelques-unes de travers. Devinez de quoi ils se souviennent et ce qu'ils ressassent ? Ne serait-il pas plus logique et souhaitable de se concentrer sur les cent choses faites correctement ? Ce serait assurément plus agréable.

Quel est le rapport avec la tenue d'un journal ? Écrire chaque jour dans un journal, avec une stratégie structurée (je vous en dis plus sur le sujet très bientôt), vous permet de centrer votre attention sur ce que vous avez accompli, ce dont vous êtes très heureux et ce que vous vous engagez à améliorer demain. Ainsi, vous apprécierez mieux chaque jour votre démarche, serez satisfait des progrès effectués et pourrez tirer parti d'une plus grande clarté afin d'obtenir des résultats plus rapidement.

Bien tenir un journal

Voici 3 étapes simples pour entamer la tenue d’un journal ou améliorer le procédé que vous employez actuellement :

- **Choisir un format – numérique ou traditionnel.** À vous de décider si vous souhaitez opter pour un journal physique traditionnel ou un journal numérique (sur votre ordinateur, sur une application de smartphone ou sur une tablette). J’ai déjà utilisé les deux formats, qui ont chacun leurs avantages et leurs inconvénients (que j’aborde dans une minute). C’est avant tout une question de goût. Préférez-vous écrire à la main ou taper au clavier ? C’est une décision relativement simple à prendre.
- **Se procurer un journal.** Concernant le journal traditionnel, bien que presque tous les types de support fassent l’affaire (vous pouvez même utiliser un cahier à spirale à 2 euros), cela vaut peut-être la peine d’opter pour un joli journal solide que vous aurez plaisir à consulter, car vous le garderez probablement jusqu’à la fin de vos jours. Achetez-en un qui comporte des lignes, mais également des dates, de façon à pouvoir le noircir les 365 jours de l’année. J’ai constaté que la présence de la date m’incite à l’utiliser chaque jour, car si je saute une date, la page correspondante reste immaculée et cela se remarque immédiatement. Cela m’incite généralement à revenir mentalement sur les dates manquées afin de combler les trous. Il est également pratique d’avoir un journal daté pour chaque année. Vous pouvez ainsi revenir aisément sur un moment précis de votre existence et tirer parti des avantages décrits précédemment dans la section « La première fois que j’ai relu mon journal ». L’un de mes modèles avec lignes préférés est *The Winners Journal*[25], que j’ai utilisé de 2007 à 2009. Le résultat était très bien et je m’en suis inspiré pour créer *The Miracle Morning Journal*. Vous pouvez même télécharger gratuitement *The Miracle Morning Journal* sur le site web indiqué à la fin de la présente section.
- Si vous préférez le journal numérique, vous avez également l’embarras du choix. Mon application préférée, *Five-Minute Journal* [26], est de plus en plus prisée. Elle comprend une option « Evening » (soir) qui vous permet de passer en revue votre journée et même de télécharger des photos afin de vous créer des souvenirs visuels. Là encore, cela dépend vraiment de votre préférence et des fonctionnalités que vous souhaitez. Tapez simplement « journal en ligne » sur Google et vous aurez un éventail de choix.
- **Décider du contenu.** Les aspects de votre vie à consigner dans votre journal sont infinis et les types de journaux multiples : pour exprimer votre gratitude,

consigner vos rêves, votre régime alimentaire, vos séances de sport, etc. Vos entrées peuvent concerner vos rêves, vos projets, votre famille, vos engagements, les enseignements tirés et tous les sujets sur lesquels vous ressentez le besoin de vous concentrer. Mes méthodes varient, du processus très structuré et précis – *lister ce qui me rend reconnaissant, énumérer mes réussites, clarifier les domaines dans lesquels je souhaite m'améliorer, planifier les mesures que je m'engage à prendre pour progresser* – à l'approche traditionnelle, avec la date et le scénario de ma journée. Je trouve les deux méthodes très utiles et vous pouvez même les associer.

Pour obtenir un exemplaire gratuit de *The Miracle Morning Journal*, allez sur http://MiracleMorning.com/France.

Vous souhaitez écrire un livre ?

Selon une enquête réalisée par *USA Today*, 82 % des Américains aimeraient écrire un livre, mais quelle est la raison principale qui les en empêche ? Vous l'avez deviné : ils n'ont pas le temps. S'il vous est déjà arrivé d'avoir envie d'écrire un livre, vous pouvez vous servir du temps du *Miracle Morning* pour vous y mettre. En fait, il est 6 h 03 et je suis en train d'écrire ces lignes pendant mon *Miracle Morning*.

Je suis persuadé que chacun de nous a un livre qui sommeille en lui et qui attend d'être révélé au monde. Je viens de commencer à coacher bon nombre de mes clients particuliers pour qu'ils parviennent à commencer (ou terminer) leur premier (ou prochain) livre et sachent écrire, non seulement un ouvrage à succès, mais également en mesure de lancer un mouvement.

Entendre les histoires des gens et découvrir le sujet de prédilection sur lequel ils souhaitent écrire me passionne toujours.

Personnaliser les Life SAVERS

Au chapitre 8 (« Personnaliser votre *Miracle Morning* »), vous apprendrez à personnaliser presque tous les aspects de votre *Miracle Morning* selon votre mode de vie. Pour l'heure, je souhaiterais vous faire part de quelques pistes de personnalisation, en fonction de votre emploi du temps et de vos préférences. Votre rituel matinal actuel ne vous permet peut-être que d'opter pour un *Miracle Morning*

de 20 ou 30 minutes. Vous pouvez également préférer une version plus longue le week-end.

Voici un exemple assez courant de *Miracle Morning* de 60 minutes utilisant les *Life SAVERS :*

Exemple de *Miracle Morning* (60 minutes)
– *Avec Life SAVERS* –
Silence (5 minutes)
Affirmations (5 minutes)
Visualisation (5 minutes)
Exercice physique (20 minutes)
Reading (lecture) (20 minutes)
Scribing (écriture) (5 minutes)
Durée totale : 60 minutes

L'ordre dans lequel vous effectuez les *Life SAVERS* peut également être aménagé selon vos préférences. Certaines personnes préfèrent commencer par l'exercice physique, afin de se réveiller et de bien faire circuler le sang. Mais vous pouvez très bien terminer par l'exercice physique afin de ne pas réaliser les autres activités de votre *Miracle Morning* en sueur. Personnellement, je préfère démarrer par un moment paisible de silence afin de me réveiller en douceur, de me vider l'esprit et de bien centrer mon énergie et mes intentions. Je garde l'exercice physique pour la fin, de façon à pouvoir filer immédiatement après sous la douche et démarrer ensuite ma journée. Mais c'est votre *Miracle Morning* – et non le mien –, donc n'hésitez pas à essayer divers agencements afin de voir lequel vous convient le mieux.

Dernières réflexions sur les Life SAVERS

Tout est de prime abord difficile, avant de devenir simple. Toute nouvelle expérience met d'abord mal à l'aise, avant de vous être agréable. Plus vous pratiquerez les *Life SAVERS*, plus chacun d'eux vous paraîtra naturel et normal. Souvenez-vous que ma première séance de méditation a failli être la dernière tellement mon esprit filait comme une Ferrari et mes pensées bondissaient dans tous les sens de manière incontrôlée comme une boule de flipper. Mais, maintenant, j'adore méditer et, si je ne suis pas un maître en la matière, je me débrouille assez bien. Pareil pour ma première séance de yoga. J'avais l'impression d'être un poisson

hors de l’eau. J’étais raide comme un piquet, incapable d’exécuter les poses correctement, je me sentais maladroit et mal à l’aise. Aujourd’hui, le yoga est ma forme d’exercice préférée et je suis très heureux d’avoir persévéré.

Je vous invite à commencer dès à présent à effectuer les *Life SAVERS*, afin de vous familiariser avec chacun d’eux et de vous sentir à l’aise. Vous pourrez ensuite entamer sur votre lancée le défi du changement de vie en 30 jours grâce au *Miracle Morning* du chapitre 10. Si votre plus gros souci est de trouver le temps, ne vous inquiétez pas, j’ai la solution. Dans le prochain chapitre, vous allez apprendre à effectuer l’intégralité du *Miracle Morning* – en ressentant les bienfaits des six *Life SAVERS* – à raison de 6 petites minutes par jour.

13. Le Dr Oz est un chirurgien-star américain, rendu célèbre par Oprah Winfrey et qui anime maintenant sa propre émission télévisée.
14. Comédien et homme politique américain.
15. Marshall Goldsmith, *L’Ultime Échelon : de la réussite à l’excellence. Comment les gens qui réussissent font pour atteindre des sommets encore plus élevés !*, traduit par Jocelyne Roy, Éd. Un Monde différent, Québec, 2011.
16. Marianne Williamson, *Un retour à l’amour : réflexions sur les principes énoncés dans Un cours sur les miracles*, traduit par Ivan Steenhout, Amrita, 1994.
17. (www.ChristineKane.com)
18. Psychologytoday.com
19. MJ DeMarco, *Voie express pour la richesse : craquez le code pour atteindre la richesse et soyez riche toute votre vie !*, Libreria Strategica, 2014.
20. Voir note n° 8.
21. Voir note n° 10.
22. Gary Chapman, A*u cœur des 5 langages de l’amour*, traduit par Antoine Doriath, Leduc, 2008.
23. Éd. A Higher Possibility, 2011, non traduit en français.
24. John M. Gottman et Nan Silver, *Les couples heureux ont leurs secrets : les sept lois de la réussite*, traduit par Denyse Beaulieu, J.-C. Lattès, 2001.
25. www.TheWinnersJournal.com
26. app.fiveminutejournal.com (site en anglais)

7 – Le Miracle Morning en 6 minutes

Je n'ai pas le temps de me réveiller tôt.
ANONYME

Ah bon, vous êtes très occupé ? Bizarre, je pensais être le seul.

La question ou l'inquiétude la plus courante que j'entends à propos du *Miracle Morning* est : *Combien de temps doit-il durer ?* La première fois que j'ai pris conscience que notre réussite (et l'expression de notre potentiel) dans chaque domaine de notre vie était limitée par un épanouissement personnel insuffisant (ou inexistant), ma plus grande difficulté a été de trouver le temps de prendre des mesures en conséquence.

Au fil des années, en concevant et partageant le *Miracle Morning*, j'ai parfaitement pris conscience de la nécessité de le rendre progressif afin que les personnes débordées puissent se dégager du temps pour s'y consacrer. J'ai alors créé le *Miracle Morning* en 6 minutes pour les jours où vous courez dans tous les sens, ainsi que pour les personnes tellement submergées par leur situation actuelle que la seule perspective d'ajouter un élément à leur programme les stresse encore plus.

Je pense que nous sommes tous d'accord pour dire que consacrer un minimum de 6 minutes pour atteindre le niveau de succès et de bonheur que nous souhaitons est non seulement raisonnable, mais absolument indispensable, même si le temps nous manque. Dans quelques minutes, vous allez être agréablement surpris en découvrant toute l'influence que ces 6 minutes peuvent avoir et à quel point elles vous changeront la vie.

Imaginez si les 6 premières minutes de chaque journée se déroulaient ainsi…

Minute 1…

Imaginez-vous en train de vous réveiller tranquillement le matin : vous bâillez à vous décrocher la mâchoire, vous vous étirez et vous avez le sourire. Au lieu d'attaquer votre journée trépidante en fonçant négligemment – stressé et submergé –, vous passez la première minute assis dans un **silence** résolu. Vous êtes très calme, très apaisé et vous respirez lentement, profondément. Vous pouvez dire une prière de reconnaissance pour apprécier le moment, ou une prière d'orientation. Vous déciderez

peut-être de vivre la première minute de méditation de votre existence. Assis en silence, vous êtes totalement plongé dans l'instant présent. Vous calmez votre esprit, détendez votre corps et faites en sorte que tout votre stress disparaisse. Vous avez vraiment le sentiment d'être en paix et de donner un sens à votre vie…

Minute 2…

Vous sortez vos **affirmations** quotidiennes – celles qui vous rappellent votre potentiel infini et vos priorités les plus importantes –, et les lisez à voix haute. En vous concentrant sur ce qui vous importe le plus, votre niveau de motivation augmente. En vous rappelant toutes vos capacités, votre confiance se renforce. En parcourant ce que vous vous engagez à accomplir, le sens donné à votre vie et vos objectifs, vous faites le plein d'énergie afin d'entreprendre les actions nécessaires pour vivre la vie que vous désirez au plus profond de vous-même, que vous méritez et que vous savez accessible…

Minute 3…

Vous fermez les yeux ou regardez votre tableau de **visualisation** et vous visualisez. Il peut s'agir de ce que vous ressentirez une fois vos objectifs atteints. Vous visualisez une journée qui se déroule parfaitement bien, vous vous voyez aimer votre travail, sourire et rire avec votre famille ou votre conjoint et accomplir facilement tout ce que vous aviez prévu pour cette journée. Vous voyez et ressentez ce que cette journée donnera et vous éprouvez la joie d'avoir créé quelque chose…

Minute 4…

Vous prenez une minute pour **écrire** l'objet de votre reconnaissance, de votre fierté et les résultats que vous vous engagez à obtenir cette journée-là. Vous entrerez ainsi dans un état d'esprit plein de force, d'inspiration et de confiance…

Minute 5…

Puis vous attrapez votre livre de développement personnel et consacrez une minute miraculeuse à la **lecture** d'une ou deux pages. Vous apprenez une nouvelle idée, une

chose que vous pouvez intégrer à votre journée et qui améliorera vos résultats au travail ou votre vie amoureuse. Vous découvrez une chose nouvelle que vous pouvez utiliser pour réfléchir et vous sentir mieux – pour vivre mieux…

Minute 6…

Enfin, vous vous levez et consacrez la dernière minute à bouger votre corps, à faire de l'**exercice physique**. Courez sur place, sautillez, faites des pompes ou des abdos. À vous de choisir, l'essentiel étant que votre rythme cardiaque augmente, que vous génériez de l'énergie et que vous accroissiez votre vigilance et votre concentration.

Comment vous sentiriez-vous si vous utilisiez ainsi les 6 premières minutes de chaque journée ? En quoi vos journées et votre vie seraient-elles meilleures ?

Je ne suggère pas de réduire votre *Miracle Morning* à 6 minutes par jour, mais, comme je l'ai dit, lorsque le temps vous manque, le *Miracle Morning* en 6 minutes est une stratégie efficace pour accélérer votre développement personnel.

8 – Personnaliser votre Miracle Morning. En fonction de votre style de vie afin de réaliser vos rêves et atteindre vos objectifs

> « Le *Miracle Morning* est incroyable. J'ai maintenant une clarté d'esprit, une concentration et une énergie sans précédent. Ce qu'il y a de génial, c'est que chaque personne peut adopter son propre rituel, en fonction de ses objectifs et de son emploi du temps. Pour moi, chef d'entreprise et mère d'un enfant de un an, c'est le moment où je réfléchis, je prie, je me concentre sur mes objectifs et mes rêves, je fais de l'exercice physique et j'évacue le stress. C'est également l'occasion d'exprimer ma gratitude envers les gens, les événements et ce que m'apporte la vie. Nous disposons tous de 168 heures dans une semaine. Commencez donc à effectuer le *Miracle Morning* et se réaliseront dans votre vie des miracles dont vous ne soupçonniez même pas l'existence ! »

Katie Heaney, maître d'ouvrage,Hedgehog Group (Saint-Louis, Missouri, États-Unis)

Jusqu'à présent, nous avons surtout mis l'accent sur les *Life SAVERS* afin d'accélérer votre épanouissement personnel au cours de votre *Miracle Morning*. Mais le *Miracle Morning* est 100 % personnalisable, de votre heure de réveil à sa durée, en passant par sa nature, la durée et l'ordre de vos activités. Il n'existe aucune limite àla personnalisation, selon votre mode de vie et de façon à vous aider à atteindre vos objectifs les plus importants à une vitesse sans précédent.

Dans ce chapitre, nous allons reprendre toutes les notions déjà étudiées, ainsi que les suivantes : quand et que manger le matin, comment aligner le *Miracle Morning* sur vos principaux rêves et objectifs, que faire le week-end, comment vaincre la procrastination et bien d'autres choses encore.

À quelle heure se réveiller et démarrer ?

Cela peut sembler complètement contraire à l'effet recherché, mais suivez-moi : vous n'êtes pas obligé d'exécuter le *Miracle Morning* le *matin*.

Hein ?

Les avantages à se lever tôt et à entamer la journée de manière proactive sont bien entendu indéniables, mais certaines personnes ont un emploi un temps et un mode de vie très particuliers qui ne leur permettent pas de s'y consacrer le matin. Bien entendu, une personne qui fait partie d'une équipe de nuit ou termine tard le soir se lèvera plus tard que celle se couchant systématiquement à 21 heures. Sachant que les emplois du temps diffèrent d'une personne à l'autre, le principe du *Miracle Morning* est de simplement se réveiller *plus tôt* (30 à 60 minutes) que d'habitude afin de pouvoir vous attacher chaque jour à vous améliorer de façon à transformer votre vie.

Quand, pourquoi et que manger le matin ?

Depuis le début de votre lecture, vous n'arrêtez peut-être pas de vous demander : « Mais bon sang, quand est-ce que je mange avec ce *Miracle Morning* ? » J'y arrive. Le moment où vous mangez au cours de votre *Miracle Morning*, les aliments que vous choisissez sont essentiels, et la raison pour laquelle vous choisissez de manger est peut-être ce qui importe le plus.

Quand manger ? – Gardez à l'esprit que la digestion est l'un des mécanismes corporels consommant le plus d'énergie dans une journée. Plus vous mangez, plus le volume d'aliments à digérer est important, plus vous vous sentez fatigué. Je vous conseille donc de manger *après* votre *Miracle Morning*. Ainsi, dans l'optique d'être le plus vigilant et concentré possible pendant les *Life SAVERS*, le sang affluera dans votre cerveau et non dans votre estomac.

Si vous avez la sensation de devoir ingérer quelque chose dès le lever, veillez à ce que ce soit un repas léger et digeste en privilégiant les petites quantités, comme un fruit frais ou un smoothie (voir plus loin).

Pourquoi manger ? – Prenons un instant afin d'expliquer pourquoi l'on mange. Lorsque vous faites vos courses ou passez commande au restaurant, selon quels critères choisissez-vous les aliments que vous allez ingérer ? Vous fondez-vous sur le goût, la texture, la commodité, la santé, l'énergie, un régime alimentaire particulier ?

La plupart des gens privilégient surtout le goût, ce qui renvoie à notre attachement émotionnel aux aliments qui nous plaisent. Si vous demandez à quelqu'un : « Pourquoi as-tu mangé cette glace ? Pourquoi as-tu bu ce soda ? » ou : « Pourquoi as-tu rapporté chez toi ce poulet rôti ? », il vous répondra sûrement : « Bah, parce que j'aime les glaces ! J'aime boire du soda. J'avais envie d'un poulet rôti. » On doit toutes ces réponses au plaisir émotionnel et au goût qu'ont ces aliments. Dans ce cas,

cette personne ne fournira probablement pas comme argument le caractère sain ou l'énergie que ces aliments lui apportent.

Mon avis là-dessus : pour avoir plus d'énergie (ce que nous souhaitons tous) et vivre en bonne santé (ce que nous désirons tous également), il est crucial de nous pencher sur notre régime alimentaire. Il est également important de *commencer à apprécier, autant que le goût, les bienfaits pour la santé et la valeur énergétique des aliments que nous mangeons*. Loin de moi l'idée d'affirmer qu'il faut privilégier les aliments sains apportant de l'énergie au détriment de ceux ayant bon goût. Il est possible d'allier les deux. Mais, pour disposer chaque jour d'un maximum d'énergie afin d'évoluer à notre meilleur niveau et de vivre vieux et en bonne santé, nous devons manger plus d'aliments bons pour la santé, source d'énergie et excellents au goût.

Que manger ? – Avant de parler du contenu de nos repas, arrêtons-nous quelques secondes sur ce qu'il faut boire. Souvenez-vous, l'étape 4 de la stratégie anti-rab de sommeil (chapitre 5) consiste à boire un grand verre d'eau dès le réveil afin de vous réhydrater et de vous redonner de l'énergie après une bonne nuit de sommeil. Généralement, je commence mon *Miracle Morning* en me préparant une tasse de Bulletproof Coffee[27]. Je mets mon réveil 15 minutes plus tôt chaque jour pour avoir le temps de préparer mon café sans rogner sur la durée de mon *Miracle Morning*.

Concernant les aliments, il est prouvé qu'un régime alimentaire riche en aliments crus et non transformés, tels que les fruits frais et les légumes, permet d'accroître le niveau d'énergie, d'améliorer la concentration et le bien-être émotionnel, de rester en bonne santé et de vous préserver des maladies. J'ai donc créé le *Miracle Morning Super-food Smoothie* qui renferme tout ce dont votre organisme a besoin dans un grand verre bien froid ! Je parle là d'une protéine complète (offrant tous les acides aminés essentiels), des antioxydants anti-vieillissement, des acides gras essentiels oméga 3 (pour renforcer les systèmes immunitaire, cardio-vasculaire et cérébral), ainsi qu'un large éventail de vitamines et minéraux… Et ce n'est pas tout. Je n'ai pas parlé de tous les super-aliments, tels que le cacao aux phytonutriments stimulants et psychotoniques, le maca (produit adaptogène des Andes prisé pour ses effets sur l'équilibre hormonal) offrant une énergie durable, ou encore les graines de chia aux propriétés coupe-faim et dont les nutriments sont bons pour le système immunitaire.

Non seulement le *Miracle Morning Super-food Smoothie* maintient votre niveau d'énergie mais a également un excellent goût. Vous trouverez peut-être même qu'il accroît votre capacité à accomplir des miracles dans votre vie quotidienne. Retrouvez la recette à la fin de l'ouvrage.

Vous souvenez-vous du vieil adage « Vous êtes ce que vous mangez » ? Prenez soin de votre corps afin que celui-ci prenne soin de vous. Vous vous sentirez immédiatement débordant d'énergie et bénéficierez d'une grande clarté d'esprit !

Aligner le *Miracle Morning* sur vos rêves et objectifs

La plupart des adeptes du *Miracle Morning* exécutent ma méthode chaque jour afin de mieux se concentrer sur leurs objectifs immédiats et les rêves qu'ils considèrent comme essentiels, notamment ceux dont ils ont toujours reporté la réalisation ou dont ils n'ont pas pris le temps de s'occuper – comme monter une affaire ou écrire un livre. Les *Life SAVERS* sont parfaits pour améliorer votre capacité à rester centré sur vos objectifs et accélérer votre progression vers l'accomplissement de vos rêves.

Par exemple, lorsque vous créez vos affirmations, veillez à ce qu'elles soient conformes à vos rêves et objectifs et clarifient les pensées, croyances et actes nécessaires pour qu'ils deviennent réalité. Ainsi, elles renforceront votre engagement inébranlable à persévérer. En les lisant chaque jour, vous demeurerez centré sur vos priorités et les mesures à prendre pour les mener à bien.

Lorsque vous vous adonnez à votre visualisation matinale, voyez-vous en train d'apprécier l'atteinte de vos objectifs (comme je l'ai fait pendant l'écriture du présent ouvrage) et ayez une image limpide de ce qu'il en restera une fois ces objectifs réalisés. N'oubliez pas de solliciter tous vos sens (voyez, ressentez, touchez, goûtez et même sentez chaque détail de votre vision et des résultats escomptés). Plus votre vision sera nette, plus cela renforcera votre motivation et le désir de vous rapprocher chaque jour du succès.

Vaincre la procrastination : commencer par le plus dur

L'une des stratégies les plus efficaces pour cesser de procrastiner et vous montrer très productif est de commencer par exécuter de bon matin les tâches les plus importantes – ou les moins agréables.

Dans son ouvrage à succès *Avalez le crapaud*[28], le grand spécialiste de la productivité Brian Tracy indique comment le fait d'exécuter des tâches le matin apporte une sorte de récompense mentale nous faisant atteindre des sommets dans la vie. L'idée est qu'en commençant par le plus dur, afin d'en être ensuite débarrassé, il se crée une dynamique qui vous permet d'être plus productif le restant de la journée.

L'objectif du *Miracle Morning* est plus de se réveiller avec un but en tête – combiner les bienfaits de se lever tôt et le développement personnel. La méthode se soucie moins de la nature des activités menées, à partir du moment où celles que vous choisissez sont proactives et vous aident à améliorer votre univers intérieur (vous-même) et votre univers extérieur (votre vie).

Dans ce petit chapitre, je vais vous donner des idées et stratégies pour concevoir votre *Miracle Morning* et l'adapter à votre style de vie, de façon à ce qu'il enrichisse votre existence et vous aide à atteindre les objectifs qui vous tiennent le plus à cœur. Vous aurez également accès à des exemples de *Miracle Mornings* créés par des particuliers – entrepreneurs, mères au foyer, lycéens et étudiants –, en fonction de leurs priorités, emploi du temps et mode de vie.

Le *Miracle Morning* le week-end

> « En me levant tôt le dimanche, je peux terminer mon travail dans un état d'esprit très détendu. La semaine, le temps presse, ce qui n'est pas le cas le week-end. Quand je me lève de bonne heure, avant tout le monde, je peux planifier ma journée ou tout du moins mes activités en toute tranquillité. » Oprah Winfrey

Je suis entièrement d'accord avec Oprah. Lorsque j'ai créé le *Miracle Morning*, je ne le suivais que du lundi au vendredi. Je me suis très vite rendu compte que, chaque fois que j'exécutais le *Miracle Morning*, je me sentais mieux, plus épanoui et productif. Mais lorsque je faisais la grasse matinée, je me réveillais en me sentant léthargique, j'avais l'esprit qui vagabondait et je n'étais pas productif.

Faites-en vous-même l'expérience. Commencez, comme je l'ai fait, par exécuter le *Miracle Morning* seulement pendant la semaine. Voyez comment vous vous sentez le samedi et le dimanche matin après une grasse matinée. Si, comme bon nombre de personnes, vous estimez passer une bien meilleure journée lorsque vous l'avez entamée par le *Miracle Morning*, vous trouverez peut-être que le week-end est le moment idéal pour le pratiquer.

Faites en sorte que votre *Miracle Morning* soit amusant et passionnant !

Mon *Miracle Morning* évolue au fil des ans. Si je continue d'exécuter les *Life SAVERS* chaque jour et ne vois aucune raison d'arrêter de bénéficier des bienfaits de ces six exercices, j'estime qu'il est important de varier les plaisirs. Comme dans une relation amoureuse, il faut que le plaisir et l'enthousiasme demeurent afin de ne pas sombrer dans l'ennui.

Vous pouvez, par exemple, modifier votre exercice physique matinal tous les 30, 60, 90 jours… Essayez différentes méditations grâce à une simple recherche sur Google ou en téléchargeant sur votre smartphone des applications de méditation. Actualisez régulièrement votre tableau de visualisation. Comme je l'ai indiqué dans la section sur les affirmations : révisez vos affirmations afin de stimuler vos sens et être en harmonie avec la vision, constamment évolutive, de la personne que vous pouvez et souhaitez devenir.

Pour ma part, je modifie mon *Miracle Morning* en fonction de l'évolution de mon emploi du temps, des circonstances et des projets sur lesquels je travaille. Lorsque je suis en période de préparation d'un discours ou d'un séminaire, je me réserve un créneau, au sein de mon *Miracle Morning*, pour répéter. Lorsque je suis en déplacement pour des conférences dans des universités ou des entreprises, et que je séjourne donc à l'hôtel, j'adapte mon *Miracle Morning* en conséquence. Par exemple, si je dois intervenir tard le soir à une conférence, pour un discours ou un atelier, le lendemain, je mets le réveil un peu plus tard.

Autre exemple d'ajustement reposant sur mes projets en cours : ces derniers mois, mon *Miracle Morning* était particulièrement axé, ironie de la vie, sur la finalisation de ce livre. Je conservais les *Life SAVERS*, mais sous une version abrégée, afin de consacrer plus de temps à l'écriture.

Comme vous pouvez le constater, il est toujours possible de personnaliser le *Miracle Morning* selon votre mode de vie.

Dernières réflexions sur la personnalisation de votre *Miracle Morning*

L'être humain a besoin de varier les plaisirs. Il est important que votre *Miracle Morning* conserve l'attrait de la nouveauté. Comme me l'a dit un jour l'un de mes premiers mentors lorsque je me plaignais du caractère ennuyeux de mon métier de commercial : « À qui la faute s'il est ennuyeux ? Et qui doit faire en sorte qu'il redevienne amusant ? » J'ai toujours gardé cette leçon en tête. Qu'il s'agisse de rituels

ou de vie de couple, il nous incombe de les faire évoluer pour qu'ils restent conformes à ce que nous attendons.

N'oubliez pas, l'instant où vous acceptez d'endosser l'entière responsabilité de tout ce qui forme votre vie est l'instant où vous exploitez le pouvoir de changer n'importe quel aspect de votre existence.

27. Littéralement « café pare-balles ». Ce café contient également du beurre et des huiles. Il est considéré comme très efficace pour empêcher le coup de barre de fin de matinée. (NdT)

28. Brian Tracy, *Avalez le crapaud : 21 bons moyens d'arrêter de tout remettre au lendemain, pour accomplir davantage en moins de temps*, traduit par Marie-Andrée Gagnon, Éd. Trésor caché, 2013.

9 – D’insupportables à irrésistibles. *Le vrai secret pour prendre des habitudes qui transformeront votre vie (en 30 jours)*

Être brillant n’est pas une qualité innée.Le succès arrive en prenant l’habitude de faire des choses que les autres délaissent Les personnes ayant réussi n’aiment pas toujours faire ces choses, mais elles vont de l’avant et s’exécutent.
DON MARQUIS

La motivation vous fait démarrer, mais c’est l’habitude qui vous fait persévérer.
JIM ROHN

On dit que notre qualité de vie dépend de la qualité de nos habitudes. Si une personne a une vie réussie, c’est qu’elle a mis en place des habitudes lui ayant permis de créer et de maintenir ce niveau de succès. En revanche, si un individu n’a pas la réussite escomptée – dans quelque domaine que ce soit –, c’est qu’elle n’a tout simplement pas pris les habitudes susceptibles de lui apporter les résultats attendus.

Puisque nos habitudes forgent notre existence, il n’existe sans nul doute aucune habileté plus importante à apprendre et maîtriser que le contrôle de nos habitudes. Vous devez identifier, mettre en œuvre et entretenir les habitudes qui s’imposent pour obtenir les résultats souhaités, tout en apprenant à vous débarrasser des habitudes négatives vous empêchant d’exprimer tout votre potentiel.

Les habitudes sont des comportements répétés régulièrement et ayant tendance à apparaître au niveau du subconscient. Que vous en ayez ou non conscience, votre vie a été forgée par vos habitudes et continuera de l’être. Si vous ne contrôlez pas vos habitudes, ces dernières vous contrôleront.

Malheureusement, comme la majorité des êtres humains, on ne vous a jamais appris à prendre et à conserver des habitudes positives. Le cours *Maîtrise des habitudes* n’existe pas à l’école, et c’est bien dommage, car il œuvrerait bien plus à votre réussite et à votre qualité de vie que toutes les autres matières réunies.

N’apprenant jamais à maîtriser leurs habitudes, la plupart des gens échouent presque toujours lorsqu’ils essaient de les contrôler. Il n’y a qu’à voir les résolutions de début d’année.

Les résolutions de début d’année, ou l’échec par excellence

Chaque année, des millions de personnes, animées des meilleures intentions du monde, prennent des résolutions, mais moins de 5 % s’y tiennent. Une résolution vise une habitude *positive* (comme faire de l’exercice physique ou se lever tôt) que vous souhaitez intégrer à votre existence ou une habitude *négative* (comme fumer ou être un adepte de la malbouffe) dont vous souhaitez vous débarrasser. Nul besoin de statistiques pour savoir qu’en matière de résolutions de début d’année, la plupart des gens jettent l’éponge avant la fin janvier.

Vous avez peut-être déjà vu de vos yeux ce phénomène. Si vous fréquentez les salles de sport, vous savez à quel point il est difficile de trouver une place de parking la première semaine de janvier. Ce dernier est rempli de voitures appartenant à des personnes animées de bonnes intentions et résolues à perdre du poids et acquérir une bonne forme physique. Mais revenez vers la fin du mois de janvier et vous remarquerez que le parking est à moitié vide. Dépourvues d’une stratégie éprouvée afin de se tenir à leurs bonnes habitudes, la majorité de ces personnes continuent d’échouer.

Pourquoi est-ce si difficile de mettre en œuvre et de conserver les habitudes nécessaires pour être heureux, en bonne santé et connaître le succès ?

Pour les accros aux vieux schémas, le changement est difficile

C’est vrai, dans un certain sens, nous sommes accros à nos habitudes. Psychologiquement ou physiquement, une fois une habitude renforcée grâce à une répétition suffisamment marquée, changer peut s’avérer très difficile… si vous ne disposez pas d’une stratégie efficace ayant fait ses preuves.

L’une des raisons principales pour lesquelles la plupart des gens ne parviennent pas à créer et conserver de nouvelles habitudes, c’est qu’ils ne savent pas quoi attendre et ne disposent pas d’une stratégie gagnante.

Combien de temps prend vraiment l’installation d’une nouvelle habitude ?

Selon l'article que vous lisez ou l'expert que vous écoutez, vous apprendrez qu'il faut une seule séance d'hypnose, 21 jours, voire jusqu'à trois mois, pour intégrer une nouvelle habitude à votre existence – ou vous débarrasser d'une ancienne.

Le mythe très prisé des 21 jours est tiré de l'ouvrage rédigé en 1960 par le Dr Maxwell Maltz, chirurgien esthétique, intitulé *Psychocybernétique : comment changer l'image de soi pour transformer sa vie*[29]. Le Dr Maltz a découvert qu'il fallait en moyenne 21 jours à des amputés pour s'adapter à la perte d'un membre. Il affirmait que les gens ont besoin de 21 jours pour s'acclimater à n'importe quel changement d'envergure dans leur vie. Certains soulignent que le temps nécessaire pour qu'une habitude devienne vraiment automatique dépend également du degré de difficulté.

D'expérience et au vu des résultats constatés chez des centaines de clients de coaching, je conclus plutôt qu'il faut 30 jours pour modifier n'importe quelle habitude, à condition d'utiliser la bonne stratégie. En l'absence de stratégie gagnante, année après année, lorsque les échecs s'accumulent, les gens perdent leur confiance en soi et ne croient plus en leur capacité à s'améliorer. Un changement s'impose.

Comment devenir maître de vos habitudes ? Comment contrôler totalement votre vie – et votre avenir – en apprenant à identifier, mettre en œuvre et entretenir une habitude positive et en bannissant définitivement une habitude négative ? Vous êtes sur le point d'apprendre la bonne stratégie, ignorée par la plupart des gens.

La maîtrise des habitudes en 30 jours du *Miracle Morning* (une stratégie qui fonctionne vraiment)

La plupart des gens ne parviennent pas à adopter ni à conserver des habitudes positives parce qu'ils n'emploient pas la bonne stratégie. Ils ignorent quoi attendre et ne sont pas préparés à surmonter les difficultés mentales et émotionnelles inhérentes à l'ancrage d'une nouvelle habitude.

Nous allons commencer par diviser la période de 30 jours nécessaire à la mise en œuvre d'une nouvelle habitude positive (ou à l'abandon d'une vieille habitude négative) en trois phases de 10 jours. Chacune de ces phases a son lot de difficultés émotionnelles et d'obstacles mentaux pour conserver la nouvelle habitude. Dans la

mesure où l’individu moyen n’a pas conscience de ces difficultés et obstacles, quand il y est confronté, il abandonne car il ignore les mesures à prendre pour les surmonter.

Phase 1 (jours 1 à 10) : insupportable

Les dix premiers jours de la mise en œuvre d’une nouvelle habitude, quelle qu’elle soit, ou de l’abandon d’une vieille habitude, peut vous sembler presque insupportable. Bien que les tout premiers jours s’avèrent parfois faciles et même passionnants – parce que tout beaux, tout nouveaux –, dès que cet aspect disparaît, la réalité s’installe. Vous la détestez. Elle est douloureuse et plus du tout amusante. Chaque cellule de votre être a tendance à résister et à rejeter le changement. Votre esprit souhaite s’en débarrasser et vous pensez : *Je déteste ce truc.* Votre corps résiste et vous dit : *Je n’aime pas cette sensation.*

Si votre nouvelle habitude est de vous réveiller tôt (ce qui peut s’avérer utile à mettre en place maintenant), lors des dix premiers jours, il est possible que vous ressentiez ceci : [Le réveil se déclenche] *Oh, bon sang, c’est déjà le matin ! Je n’ai pas envie de me lever. Je suis trooop fatigué. J’ai besoin de dormir encore un peu. Allez, dix petites minutes de plus.* [Vous appuyez sur le bouton « Répétition »].

Le problème de la plupart des personnes, c’est qu’elles n’ont pas conscience que la sensation en apparence insupportable accompagnant ces dix premiers jours n’est que temporaire. Elles pensent que cette nouvelle habitude fera toujours cet effet-là et se disent : *Si cette nouvelle habitude est à ce point pénible, autant laisser tomber – le jeu n’en vaut pas la chandelle.*

Résultat, 95 % des membres de notre société – la majorité médiocre – échouent, tentative après tentative, quand il s’agit de démarrer un programme d’exercice physique, d’arrêter de fumer, d’améliorer leur régime alimentaire, de tenir un budget ou d’adopter une autre habitude susceptible d’améliorer leur qualité de vie.

C’est là que se situe votre avantage sur ces 95 %. Voyez-vous, quand vous êtes prêt à endurer ces dix premiers jours, quand vous savez que c’est le prix à payer pour réussir, que cette période sera difficile mais ne durera pas, vous pouvez déjouer les pronostics et triompher ! Si les avantages sont suffisamment importants, nous sommes capables de faire n’importe quoi pendant 10 jours, n’est-ce pas ?

Les dix premiers jours de la mise en place d’une nouvelle habitude ne seront donc pas une promenade de santé. Ce sera un véritable défi. Vous allez même détester ça par moments. Mais vous êtes capable de tenir, surtout en sachant que ça devient plus

facile ensuite et que la récompense, au final, est cette capacité à créer ce que vous voulez dans votre vie.

Phase 2 (jours 11 à 20) : désagréable

Une fois les dix premiers jours traversés – les plus difficiles –, vous entamez la deuxième phase de 10 jours, vraiment plus facile. Vous allez vous accoutumer à votre nouvelle habitude. La confiance se sera installée et des associations positives aux bienfaits de votre habitude seront apparues.

Si ces jours 11 à 20 ne sont pas insupportables, ils n'en demeurent pas moins désagréables et demandent discipline et engagement de votre part. À ce stade, il est encore tentant de reprendre votre ancien comportement. Dans le cas d'un réveil de bonne heure, rester plus longtemps au lit demeurera la solution de facilité car vous l'avez fait pendant longtemps. Persévérez. Vous êtes déjà passé du stade *insupportable* au stade *désagréable* et vous êtes sur le point de découvrir un sentiment *IRRÉSISTIBLE* !

Phase 3 (jours 21 à 30) : irrésistible

Lorsque vous entamez les dix derniers jours – et êtes sur le point de toucher au but –, les quelques personnes parvenant à ce stade commettent presque toujours l'erreur fatale : ils suivent le conseil très prisé de nombreux experts affirmant qu'il faut seulement 21 jours pour créer une nouvelle habitude.

Ces experts ont en partie raison. Il faut bien 21 jours – à peu près les deux premières phases –, pour *créer* une nouvelle habitude. Mais la troisième phase de 10 jours est essentielle pour l'installer sur le long terme. C'est là que vous la renforcez et lui associez le plaisir, après lui avoir surtout associé pénibilité et désagrément pendant les vingt premiers jours. Au lieu de la détester et de lui résister, vous commencez à être fier de votre progression.

C'est également pendant la troisième phase que se produit la *transformation*, votre nouvelle habitude devenant partie intégrante de votre identité. Cette phase comble l'espace entre *ce que vous essayez d'accomplir* et *la personne que vous devenez*. Vous commencez à vous considérer comme une personne *imprégnée* de cette habitude.

Revenons à notre exemple de réveil précoce : vous passez d'une identité disant : *Je ne suis pas du matin* à celle proclamant : *Je suis du matin !* Au lieu de redouter la

sonnerie de votre réveil, désormais, vous avez hâte de vous réveiller et d'attaquer la journée, car cela fait 20 jours que vous y parvenez. Vous commencez à ressentir les bienfaits de votre nouvelle habitude.

Trop de personnes sont excessivement confiantes, se félicitent et disent : *Ça fait 20 jours que je m'y plie, je vais m'accorder une pause de quelques jours.* Le problème, c'est que ces vingt premiers jours sont la partie la plus ardue du processus. Faire une pause de quelques jours avant d'avoir passé suffisamment de temps à renforcer cette habitude complique ensuite le retour aux affaires. C'est entre les jours 21 et 30 que vous commencez réellement à apprécier la nouvelle habitude, ce qui vous incite ensuite à être assidu.

Mais je déteste courir !

« Mais je ne suis pas un coureur à pied, Jon. En fait, je déteste courir. Impossible de m'y mettre.

— Allez, Hal, c'est pour lever des fonds pour la Front Row Foundation, m'a répondu Jon. Tiens, moi non plus je ne me croyais pas capable de courir un marathon, mais une fois que tu t'engages à le faire, tu trouveras un moyen d'y arriver. Et je t'assure, cette expérience est bouleversante !

— Je vais y réfléchir. »

Dire à Jon : *Je vais y réfléchir* était juste destiné à me débarrasser de lui. Ne vous méprenez pas, j'étais absolument convaincu que le travail fourni par la Front Row Foundation permettait de changer des vies et je la soutenais. Cela faisait des années que je lui faisais des dons, mais libeller un chèque était un peu plus facile que de courir un marathon. Depuis ma sortie du lycée, je n'avais pas délibérément couru plus de quelques centaines de mètres, sauf à être poursuivi. Et même à l'époque du lycée, je courais uniquement pour avoir la moyenne en sport.

En outre, depuis ma fracture du fémur et du bassin lors de mon accident de voiture, alors que j'avais 20 ans, je craignais encore ce qui pouvait advenir si j'exerçais une pression trop forte sur ma jambe. En fait, chaque fois que j'allais skier, je me voyais toujours trébucher puis chuter lourdement, entraînant une rupture de la broche métallique sortant de ma cuisse. C'est une pensée épouvantable, mais vous l'auriez peut-être également si vous vous cassiez les deux jambes et que l'on vous disait que vous ne remarcheriez plus jamais.

Une semaine après ma conversation avec Jon, l'un de mes clients de coaching – Katie Fingerhut – a terminé son deuxième marathon. « Hal, c'est vraiment

incroyable… Désormais, j'ai vraiment le sentiment que plus rien ne m'est impossible ! »

Face aux témoignages enthousiastes de Jon et de Katie sur la participation à un marathon, je me suis mis à penser que le moment était peut-être venu de surmonter ma croyance limitante selon laquelle *je n'étais pas un coureur à pied* et de me mettre à courir. Comme dans tous les domaines, s'ils y étaient parvenus, je pouvais moi aussi y arriver. Et c'est ce que j'ai fait.

Le lendemain matin, résolu à courir mon premier kilomètre dans l'objectif à moyen terme de terminer un marathon, j'ai enfilé mes tennis. Ça vous rappelle quelqu'un ? Je me suis dirigé vers la porte d'entrée de ma maison. En fait, j'avais hâte de m'y mettre ! (Souvenez-vous, les premiers jours d'une nouvelle habitude, quelle qu'elle soit, sont souvent source d'enthousiasme.)

Dans l'allée de ma maison j'ai hâté le pas et, une fois sur le trottoir, j'ai commencé à courir. En descendant le trottoir, je me suis tordu la cheville et je me suis effondré. Allongé sur la chaussée, me tordant de douleur et me tenant la cheville, je me suis dit : « Rien n'est dû au hasard. Je suppose que ce n'était pas le jour pour commencer la course à pied… Je réessaierai demain. » Et c'est ce que j'ai fait.

30 jours : d'insupportable à irrésistible

Le lendemain, j'ai officiellement entamé mon entraînement au marathon. Mon enthousiasme n'a duré que quelques centaines de mètres, la douleur physique commençant à me rappeler ce dont j'étais convaincu depuis si longtemps. *Je ne suis pas coureur à pied.* J'avais mal aux hanches et mon fémur me rappelait à l'ordre. Mais j'étais motivé.

J'ai terminé péniblement mon premier kilomètre et pris conscience que j'avais besoin d'aide, d'un plan d'action. Je me suis donc rendu à la librairie et j'ai acheté le livre idéal pour moi : *The Non-Runner's Marathon Trainer*, de David Whitsett, consacré à l'entraînement au marathon pour les personnes n'ayant pas l'habitude de courir. À présent, je l'avais, mon plan !

(Jours 1 à 10)

Les dix premiers jours de course furent à la fois physiquement douloureux et mentalement difficiles. Chaque jour, je livrais bataille avec la petite voix de la

médiocrité qui se faisait entendre dans ma tête et me disait que je pouvais laisser tomber. Non, je ne pouvais pas faire ça.

Je n'arrêtais pas de me dire : « Fais ce qui est bien, ne cède pas à la facilité. » J'ai continué à courir. J'étais motivé.

(Jours 11 à 20)

Les 10 jours suivants furent légèrement moins pénibles. Je n'aimais toujours pas courir, mais je ne *détestais* plus ça. Pour la première fois de ma vie, je prenais l'habitude de courir chaque jour. Ce n'était plus cette chose effrayante que je voyais faire par les autres sur le trottoir quand j'étais au volant de ma voiture. Au bout de deux semaines environ de jogging quotidien, me réveiller chaque jour pour aller courir commençait à me paraître normal. Je restais motivé.

(Jours 21 à 30)

Les jours 21 à 30 furent presque agréables. J'avais presque oublié les sentiments associés à la haine du jogging. Je courais sans trop réfléchir. Je me réveillais, j'enfilais mes baskets (eh oui, j'avais investi dans une paire) et je faisais mes kilomètres chaque jour. La barrière mentale n'existait plus. À la place, je répétais des affirmations positives ou j'écoutais des CD de développement personnel pendant ma séance. En 30 jours seulement, j'avais vaincu ma croyance limitante selon laquelle j'étais incapable de courir. J'étais en train de devenir ce que je n'aurais jamais, au grand jamais, cru pouvoir devenir… un coureur à pied.

La suite de l'histoire : « 83 kilomètres jusqu'à la liberté »

Pile 30 jours après avoir pris l'habitude de courir – activité désagréable et totalement étrangère à mon mode de vie depuis toujours –, j'avais parcouru 80 kilomètres, dont 9,6 kilomètres d'affilée lors de ma séance la plus longue. J'ai appelé Jon pour fêter ça. Il était fou de joie pour moi. Toujours désireux de m'aider à mettre la barre plus haut, il m'a lancé un défi. Il me connaissait suffisamment bien et savait que, vu l'état d'euphorie dans lequel je me trouvais, j'accepterais probablement de relever n'importe quel défi. « Hal, pourquoi tu ne participerais pas à un ultra-

marathon ? Si tu as l’intention de courir près de 42 kilomètres, pourquoi ne pas faire 83 kilomètres ? » Seul Jon pouvait défendre une telle logique.

« Je vais y réfléchir. »

Mais cette fois-ci, j’avais vraiment l’intention d’y réfléchir. L’idée de repousser mes limites encore plus loin, en courant 83 kilomètres en une seule fois, m’intriguait. Jon avait peut-être raison. Puisque j’allais courir près de 42 kilomètres, pourquoi ne pas doubler la distance ? Après tout, mince, si j’étais capable de passer de zéro à près de 10 kilomètres en quatre petites semaines, et qu’il me restait encore six mois avant la course de charité annuelle *Run for the Front* au profit de la Front Row Foundation, pourquoi ne pas mettre la barre un peu plus haut et viser les 83 kilomètres ? Je me suis jeté à l’eau et j’ai même convaincu un ami et deux clients de coaching courageux de courir cette distance avec moi !

Six mois plus tard, j’avais 765 kilomètres au compteur, dont trois séances de 32 kilomètres. J’avais traversé le pays pour rencontrer mes deux clients de coaching préférés, James Hill et Favian Valencia, et mon amie de longue date Alicia Anderer. Nous allions tous les quatre essayer de courir 83 kilomètres dans le cadre du marathon d’Atlantic City. Jon fit même le déplacement en avion pour nous soutenir. Mais il y avait une difficulté logistique : Atlantic City n’était pas idéale pour les coureurs d’ultra-marathon. Nous avons donc improvisé.

Nous nous sommes retrouvés sur le front de mer à 3 heures 30. Notre objectif était de parcourir nos 42 premiers kilomètres avant le départ du marathon officiel, puis de terminer la seconde moitié avec les coureurs inscrits. La situation était surréaliste. À nous quatre, c’était un mélange d’enthousiasme, de peur, d’adrénaline et d’incrédulité. Nous allions vraiment accomplir ça ?!

Nous aurions pu voir notre respiration dans l’atmosphère fraîche de ce mois d’octobre si la lune avait éclairé le ciel. Notre parcours était néanmoins bien éclairé et nous nous sommes mis en route. Un pied devant l’autre, une foulée à la fois, nous avons commencé à avancer. Nous étions tous d’accord sur le fait que la clé du succès ce jour-là était de continuer d’avancer. Nous finirions par atteindre notre destination à condition de ne pas arrêter de mettre un pied devant l’autre, de ne pas cesser d’avancer.

6 heures et 5 minutes plus tard, en grande partie grâce à notre solidarité et à l’union de nos forces, nous avons achevé les 42 premiers kilomètres. Ce fut un moment clé pour chacun de nous, non pas parce que nous avions parcouru la distance d’un marathon, mais à cause de la force mentale dont il allait falloir faire preuve pour boucler le second marathon qui nous attendait.

L'enthousiasme qui nous habitait six heures plus tôt avait cédé la place à une douleur insoutenable, à l'épuisement physique et mental. Étant donné notre état, nous ignorions tout simplement si nous serions en mesure de parcourir une seconde fois la distance que nous venions d'accomplir. Mais nous l'avons fait.

15 heures et 30 minutes après notre premier pas, James, Favian, Alicia et moi-même bouclions, ensemble, notre ultra-marathon de 83 kilomètres. Un pied devant l'autre, un pas à la fois, nous avons couru, marché, boité et nous nous sommes littéralement traînés pour franchir la ligne d'arrivée.

De l'autre côté de cette ligne d'arrivée se trouvait la liberté – du genre de celle dont on ne peut vous priver. Nous étions libérés des limites que nous nous imposions jusqu'à ce jour. Bien que notre entraînement nous ait poussés à croire qu'il était possible de courir en une seule fois 83 kilomètres, aucun de nous ne croyait au plus profond de son être qu'il y parviendrait réellement. Chacun de notre côté, nous avons livré une lutte contre notre peur et nos doutes. Mais lorsque nous avons franchi la ligne d'arrivée, nous nous sommes libérés de nos peurs, de nos doutes et des limites que nous nous imposions.

J'ai alors pris conscience que la liberté n'était pas réservée à quelques élus, mais accessible à nous tous, à condition de choisir de relever des défis situés en dehors de notre zone de confort, en nous forçant à évoluer, à accroître notre capacité à être et à faire plus que ce que nous avons accompli par le passé. C'est ça, la vraie liberté !

Êtes-vous prêt à découvrir votre véritable liberté ?

Le défi du changement de vie en 30 jours grâce au *Miracle Morning*, au chapitre suivant, va vous permettre de dépasser les limites que vous vous imposez, afin d'être, de faire et d'avoir tout ce dont vous rêvez, plus vite que vous ne l'avez jamais imaginé. Le *Miracle Morning* est une habitude quotidienne qui change la vie, et si la plupart des personnes qui l'essaient l'adorent dès le premier jour, vous allez devoir faire preuve d'un engagement inébranlable afin de persévérer pendant 30 jours, puis d'en faire l'habitude de toute une vie.

Derrière les 30 prochains jours vous attend la personne que vous devez devenir pour obtenir tout ce que vous attendez de la vie. Franchement, rien ne saurait être plus passionnant, non ?

29. Maxwell Maltz, *Psychocybernétique : comment changer l'image de soi pour transformer sa vie*, traduit par Vaugrante de Novince, Dangles, 1994.

10 – Le défi du changement de vie en 30 jours grâce au Miracle Morning

Se construire une vie extraordinaire, c'est progresser chaque jour dans les domaines les plus importants.
ROBIN SHARMA

La vie commence à la fin de votre zone de confort.
NEALE DONALD WALSCH

Permettez-moi de me faire un instant l'avocat du diable. Le *Miracle Morning* peut-il vraiment transformer votre vie en 30 jours seulement ? Voyons, est-il possible d'influencer à ce point et si rapidement votre vie ? Cela a bien été le cas pour moi lorsque j'étais au fond du trou et pour des milliers d'autres personnes. Des personnes ordinaires comme vous et moi sont devenues extraordinaires.

Dans le chapitre précédent, vous avez découvert la stratégie la plus simple et efficace pour installer et conserver une nouvelle habitude en l'espace de 30 jours. Au cours du défi du changement de vie en 30 jours grâce au *Miracle Morning*, vous allez identifier les habitudes qui auront, selon vous, le plus d'influence sur votre existence, votre succès, la personne que vous souhaitez devenir et la destination que vous voulez atteindre. Puis vous utiliserez les 30 jours suivants pour ancrer ces habitudes, lesquelles bouleverseront radicalement l'orientation de votre vie, votre santé, votre situation financière, votre vie de couple et les autres domaines de votre choix. En changeant de direction, vous modifierez immédiatement votre qualité de vie et votre destination finale.

Pensez aux récompenses

Lorsque vous vous engagerez à relever le défi du changement de vie en 30 jours grâce au *Miracle Morning*, vous bâtirez le socle de la réussite dans n'importe quelle sphère de votre vie, pour le restant de vos jours. Lorsque vous vous réveillerez chaque matin pour exécuter le *Miracle Morning*, vous entamerez chaque jour à un niveau extraordinaire de **discipline** (la faculté essentielle de respecter vos engagements), de **clarté** (la puissance que vous dégagerez en vous concentrant sur ce qui est

fondamental) et **d'épanouissement personnel** (peut-être le facteur le plus important de votre succès). Ainsi, dans 30 jours, vous deviendrez peut-être très vite la personne qu'il faut pour obtenir un niveau de réussite extraordinaire sur les plans personnel, professionnel et financier.

D'un concept que vous avez peut-être hâte (et peut-être un peu peur) d'expérimenter, le *Miracle Morning* se transformera en habitude durable qui vous permettra de créer la vie dont vous avez toujours rêvé. Vous commencerez à exploiter tout votre potentiel et récolterez des fruits que vous n'aviez jamais goûtés jusqu'à présent.

Outre le développement d'habitudes salutaires, vous acquerrez l'**état d'esprit** nécessaire pour rendre votre vie meilleure – à la fois intérieurement et extérieurement. En effectuant chaque jour les *Life SAVERS*, vous ressentirez les bienfaits physiques, intellectuels, émotionnels et spirituels du **silence**, des **affirmations**, de la **visualisation**, de l'**exercice physique**, de la **lecture** et de l'**écriture**. Immédiatement, vous vous sentirez moins stressé, plus centré, plus concentré, plus enthousiaste et plus heureux de la vie que vous menez. Vous aurez plus d'énergie, les idées plus claires et la motivation nécessaire pour vous rapprocher de vos rêves et objectifs les plus importants (surtout ceux dont vous retardez la réalisation depuis bien trop longtemps).

N'oubliez pas : votre situation s'améliorera une fois seulement que vous serez devenu l'individu qu'il vous faut être pour l'améliorer. C'est précisément ce que ces 30 prochains jours peuvent représenter : un nouveau départ et un nouveau « vous ».

Vous pouvez le faire !

Si vous êtes hésitant ou vous posez des questions sur votre capacité à persévérer pendant 30 jours, détendez-vous, c'est tout à fait normal de ressentir cela, surtout si vous réveiller tôt a toujours été difficile pour vous. Souvenez-vous : nous souffrons tous du *syndrome du rétroviseur* (voir chapitre 3). Par conséquent, il est normal de ressentir un peu de nervosité ou une certaine hésitation, et c'est même le signe que vous êtes prêt à vous investir. Dans le cas contraire, vous ne seriez pas nerveux.

Il est également important de puiser de la confiance dans l'exemple des milliers de personnes parvenues à complètement transformer leur existence grâce au *Miracle Morning* après avoir vécu du mauvais côté de leur faille (ce décalage entre ce qu'ils sont et ce qu'ils souhaiteraient être). Je suis vraiment persuadé que le vécu d'autrui peut nous éclairer sur ce qui est à notre portée.

La transformation dont nous a fait part **Melanie Deppen**, entrepreneur de Selinsgrove (Pennsylvanie, États-Unis), m'a vraiment inspiré : « *J'en suis au 79*e *jour du* Miracle Morning *et, depuis le début, je n'ai pas manqué un seul jour. C'est vraiment la PREMIÈRE fois que je fais quelque chose en tenant plus de deux jours ou deux semaines ! Chaque jour, j'ai vraiment hâte de me réveiller. C'est incroyable. Le* Miracle Morning *a vraiment bouleversé ma vie*. »

À entendre tout ce que cela a apporté à **Michael Reeves**, étudiant de Walnut Creek (Californie, États-Unis), j'aurais vraiment aimé connaître le *Miracle Morning* quand j'étais à l'université, voire au lycée : « *La première fois que j'ai entendu parler du* Miracle Morning*, je me suis dit : "C'est tellement dingue que ça pourrait bien marcher !" Je suis plusieurs cursus à l'université et je travaille en dehors à plein-temps. Cela ne me laissait donc aucun moment pour travailler sur mes objectifs. Avant d'apprendre le* Miracle Morning*, je me réveillais entre 7 heures et 9 heures – parce qu'il fallait que je me prépare pour les cours –, mais désormais, je me lève systématiquement à 5 heures. J'apprends et je grandis énormément et J'ADORE le* Miracle Morning *!* »

En parlant d'étudiants, **Natanya Green** – qui est désormais professeure de yoga à Sacramento (Californie, États-Unis) –, a commencé à exprimer son potentiel avec l'aide du *Miracle Morning* quand elle était à l'université de Californie : « *Après avoir commencé le* Miracle Morning *en décembre 2009 alors que j'étais étudiante à l'université de Californie, à Davis, j'ai immédiatement remarqué de profonds changements. J'ai très vite commencé à remplir plus rapidement que je ne l'aurais jamais espéré mes objectifs à long terme. J'ai perdu du poids, je suis tombée amoureuse, j'ai obtenu les meilleures notes de ma carrière d'étudiante, et j'ai même trouvé plusieurs sources de revenu – le tout en moins de deux mois ! Plusieurs années plus tard, le* Miracle Morning *fait toujours partie intégrante de ma vie quotidienne.* »

Comment ne pas être impressionné également par l'extraordinaire niveau d'engagement de **Ray Ciafardini**, directeur régional (Baltimore, Maryland, États-Unis) : « *J'en suis à mon 83*e *jour consécutif et j'aurais tant aimé découvrir le* Miracle Morning *plus tôt. C'est extraordinaire à quel point j'ai les idées plus claires désormais tout au long de la journée. Je suis maintenant capable de me concentrer chaque jour sur mon travail et d'autres tâches, armé d'une énergie et d'un enthousiasme bien plus importants. Grâce au* Miracle Morning*, mon mode de vie est plus riche, aussi bien sur les plans professionnel que personnel*. »

Enfin, j'ai été sidéré par l'histoire de **Rob Leroy**, chef de publicité principal, (Sacramento, Californie, États-Unis) : « *J'ai décidé d'essayer le* Miracle Morning *il y*

a quelques mois. Ma vie change tellement vite que je n'arrive pas à suivre ! Je suis une bien meilleure personne grâce à cette méthode, et c'est contagieux. Mon entreprise battait de l'aile, mais, après avoir démarré le Miracle Morning, *j'ai été stupéfait de voir à quel point je suis parvenu à renverser la vapeur, seulement en travaillant sur moi-même chaque jour*. »

Ces histoires sont celles de personnes normales, comme vous et moi, qui n'exploitaient pas tout leur potentiel et se sont servi du *Miracle Morning* pour combler enfin leur faille et décrocher le succès qu'elles souhaitaient vraiment, et qu'elles méritaient. Le moment est venu de rappeler un des principes les plus importants de la réussite : *s'ils peuvent le faire, nous aussi*.

3,1 étapes pour démarrer le défi du changement de vie en 30 jours

Étape 1 : procurez-vous le kit de démarrage (The Miracle Morning 30-Day LTC Fast Start Kit)

Allez sur http://MiracleMorning.com/France afin de télécharger votre kit de démarrage complet avec les exercices, les affirmations, les check-lists quotidiennes, les feuilles de suivi et tout le nécessaire pour relever le défi du changement de vie en 30 jours grâce au *Miracle Morning* le plus facilement possible. Prenez donc une minute dès maintenant pour télécharger ce kit.

Pour les non-anglophones, c'est à cette étape précise que les notes prises à la lecture de ce livre vont vous être utiles.

Étape 2 : programmez votre premier Miracle Morning pour demain

Programmez votre premier *Miracle Morning* le plus vite possible – demain, dans l'idéal (notez-le dans votre agenda) –, et décidez de l'endroit où il se déroulera. N'oubliez pas qu'il est conseillé de sortir de votre chambre afin d'éviter de céder à la tentation de vous recoucher. Mon *Miracle Morning* a lieu chaque jour sur le canapé

du séjour, pendant que tout le monde dort encore dans la maison. J’ai entendu certaines personnes raconter qu’elles l’effectuaient assises dehors (sous leur porche ou véranda, ou dans un parc à proximité). Choisissez un endroit où vous vous sentirez très à l’aise, mais aussi où vous ne risquez pas d’être dérangé.

Étape 3 : faites les exercices

Suivez les instructions du chapitre 6 et effectuez les exercices. Comme pour tout ce qui vaut la peine dans la vie, afin de relever le défi avec succès, il faut un peu de préparation. Il est important que vous effectuiez les premiers exercices (ce qui ne devrait pas vous prendre plus de 30 à 60 minutes) et gardiez à l’esprit que votre *Miracle Morning* commencera toujours par les préparatifs effectués la veille (en soirée ou pendant la journée) afin d’être prêt mentalement, émotionnellement et logistiquement. Ces préparatifs englobent les 5 étapes de la stratégie anti-rab de sommeil du chapitre 5.

Étape 3.1 : trouvez un partenaire de responsabilisation (recommandé)

Au chapitre 3 (« Connaître le club des 95 % »), nous avons évoqué le lien irréfutable entre sens des responsabilités et réussite. Nous tirons tous parti du soutien qu’apporte un sens des responsabilités accru. Il est donc vivement conseillé – mais ce n’est pas obligatoire – de trouver un partenaire de responsabilisation pour relever le défi du changement de vie en 30 jours.

Non seulement le fait d’avoir quelqu’un à nos côtés accroît la probabilité que nous nous montrions persévérants, mais c’est également tout simplement plus amusant de faire cela à deux ! Imaginez, quand une tâche vous enthousiasme et que vous vous engagez à la mener à bien seul, votre investissement et cet enthousiasme atteignent un certain degré. Mais lorsqu’une personne de votre entourage (ami, proche, collègue) s’enthousiasme et s’investit comme vous, l’effet est doublement plus important.

Appelez, envoyez un SMS ou un mail aujourd’hui à une ou plusieurs personnes, en les invitant à se joindre à vous pour relever le défi du changement de vie en 30 jours grâce au *Miracle Morning*. S’ils parlent anglais, le moyen le plus rapide de les faire adhérer à votre projet est de leur envoyer le lien : http://MiracleMorning.com/France, afin qu’ils accèdent immédiatement au cours intensif, gratuit, du *Miracle Morning* :

- Deux chapitres du livre *The Miracle Morning*
- La vidéo *Miracle Morning*
- La bande audio *Miracle Morning*

Mais le moyen le plus sûr de les convaincre est sans doute de leur offrir un exemplaire de ce livre, non ?

Cela ne lui coûtera pas un centime et vous ferez équipe avec une personne s’engageant également à franchir un palier dans sa vie. Vous pourrez ainsi vous soutenir, vous encourager et vous responsabiliser.

IMPORTANT : n’attendez pas de disposer d’un partenaire de responsabilisation pour entamer votre *Miracle Morning* et démarrer le défi du changement de vie en 30 jours. Que vous disposiez déjà ou non d’un partenaire de responsabilisation, je vous recommande de programmer et d’exécuter votre premier *Miracle Morning* dès demain. N’attendez pas. Vous serez une source d’inspiration encore plus forte pour autrui si vous avez déjà à votre actif quelques jours de *Miracle Morning*. Lancez-vous.

Êtes-vous prêt à franchir un palier dans votre vie ?

Quelle est l’étape suivante dans votre vie personnelle ou professionnelle ? Dans quel domaine une transformation s’impose-t-elle pour que vous puissiez franchir ce cap ? Donnez-vous la peine de consacrer 30 petits jours, un à la fois, à l’amélioration significative de votre existence. Quoi que vous ayez vécu par le passé, vous pouvez changer votre avenir en agissant sur le présent.

Conclusion – Faites d'aujourd'hui le jour où vous deviendrez la personne à la hauteur de vos rêves

Chaque matin, quand vous vous réveillez, dites-vous que vous avez la chance d'être en vie, que votre existence est précieuse, que vous n'allez pas la gâcher, que vous allez utiliser toute votre énergie pour évoluer, pour vous ouvrir aux autres et leur faire le plus de bien possible.
DALAÏ-LAMA

Les choses ne changent pas, c'est nous qui changeons.
HENRY DAVID THOREAU

Votre situation actuelle dépend de l'individu que vous *étiez*, mais votre future situation est entièrement conditionnée par l'individu que vous avez décidé d'être à partir de maintenant.

Votre heure est venue. Ne repoussez pas à plus tard la création et la concrétisation de la vie (bonheur, santé, richesse et amour) que vous désirez et méritez vraiment de vivre. Comme le recommandait toujours avec insistance mon mentor Kevin Bracy : « Deviens sans attendre exceptionnel. » Si vous voulez que votre vie s'améliore, vous devez d'abord vous améliorer. Avec l'aide ou non d'un partenaire de responsabilisation, engagez-vous à effectuer votre premier *Miracle Morning* et entamez votre défi dès demain. Rappelez-vous, demain, ce jour où vous allez attaquer votre périple pour vous offrir la vie la plus extraordinaire que vous ayez imaginée.

Si je peux faire quoi que ce soit pour vous soutenir ou améliorer votre vie, n'hésitez pas, dites-le-moi.

Contactez-moi à tout moment

Je suis toujours ravi d'entrer en contact avec des gens de même sensibilité et c'est toujours très sympa d'avoir l'avis des personnes qui ont lu mes livres, vu mes vidéos ou assister à mes conférences. Par conséquent, si vous avez des questions ou souhaitez simplement me faire un coucou, allez sur **halelrod.com** et cliquez sur

« Contact » afin de m’envoyer un message. J’ai hâte d’avoir de vos nouvelles et de voir comment enrichir du mieux que je peux votre existence.

Continuons d’aider les autres

Je peux vous demander un petit service ?

Si ce livre a amélioré votre vie, si vous avez le sentiment de vous sentir mieux après l’avoir lu et constatez que le *Miracle Morning* vous a incité à prendre un nouveau départ dans n’importe quel domaine (voire tous les domaines) de votre existence, j’espère que vous ferez quelque chose pour une personne que vous aimez : donnez-lui ou prêtez-lui votre exemplaire. Demandez-lui de le lire. Mieux, offrez-lui un exemplaire à l’occasion de son anniversaire ou de Noël. Quel plus beau livre à offrir que le seul à même de *transformer chaque matin en matin de Noël !*

Vous pouvez également lui offrir pour lui signifier : « Je t’aime, je t’apprécie et je veux t’aider à vivre une existence idéale. Lis donc ceci. »

Si, comme moi, vous êtes persuadé qu’être un ami ou un proche génial, c’est aider ceux que vous aimez à devenir la meilleure version d’eux-mêmes, je vous incite à lui faire découvrir ce livre.

Faites passer le mot.

Merci d’avance, vraiment.

Invitation spéciale La communauté The Miracle Morning

Les fans et lecteurs de *Miracle Morning* constituent une extraordinaire tribu de personnes de même sensibilité qui se réveillent chaque jour *avec un but en tête*. Et celles-ci sont déterminées à exprimer et exploiter le potentiel illimité qui réside à l'intérieur de chacun de nous. En tant que créateur du *Miracle Morning*, j'ai estimé qu'il m'incombait de former une communauté en ligne à laquelle lecteurs et fans pourraient se connecter pour obtenir des encouragements, partager des pratiques d'excellence, se soutenir, discuter du livre, poster des vidéos, trouver un partenaire de responsabilisation, voire échanger des recettes de smoothies et des exercices physiques.

Honnêtement, je ne me doutais pas que la communauté *The Miracle Morning* deviendrait l'une des communautés en ligne les plus positives, inspirantes, solidaires et responsables qu'il m'ait été donné de voir, mais c'est pourtant le cas. Je suis vraiment sidéré par le talent de nos membres.

Allez simplement sur **www.MyTMMCommunity.com** (site en anglais) et demandez à rejoindre *The Miracle Morning Community* sur Facebook. Vous pourrez ensuite entrer en contact avec des personnes de même sensibilité qui pratiquent déjà la méthode *Miracle Morning* – dont bon nombre depuis des années –, qui vous soutiendront et accéléreront votre réussite.

Je suis le modérateur de cette communauté et je m'y exprime régulièrement. J'ai hâte de vous y côtoyer !

Si vous souhaitez me suivre personnellement sur les réseaux sociaux, suivez **@HalElrod** sur Twitter et inscrivez-vous sur www.Facebook.com/YoPalHal sur Facebook (page en anglais). N'hésitez pas à m'envoyer directement un message, à poster un commentaire ou à me poser une question. Je fais de mon mieux pour répondre à toutes les questions. Alors, à très vite !

Bonus essentiel Le mail qui va changer votre vie

Tout le monde a besoin d'un avis sur soi-même et c'est sacrément moins cher que de rémunérer un coach.
DOUG LOWENSTEIN

Demandez à des personnes aux parcours différents ce qu'elles pensent de vous. Chacune d'elles vous dira une chose qui vous sera bénéfique.
STEVE JOBS

Il était 2 heures du matin et je n'arrivais pas à dormir. Je louais encore une chambre chez Matt et j'étais à mon bureau en imitation pin bon marché qui tenait à peine dans mon minuscule espace vital de 10 mètres carrés. Ça craignait. Il fallait que ça change ou bien *je* devais changer.

Le regard fixe sur l'écran de mon ordinateur portable et frustré par la vie que je menais, l'inspiration m'est soudain venue. Je ne me souviens pas précisément de ce qui l'a provoquée, mais j'ai ouvert un nouveau mail et commencé à ajouter dans le champ « À » les adresses électroniques d'un groupe de personnes très diverses. Des amis proches, la famille, des collègues, d'anciens patrons, des connaissances, la fille avec qui je sortais et même, figurez-vous, mes ex-petites amies. C'était bon, j'étais prêt à opérer des changements radicaux dans ma vie. J'étais disposé à effectuer un bond prodigieux pour exprimer mon potentiel. Je sentais que le seul moyen pour moi de savoir précisément qui j'étais, ce que je dégageais aux yeux des autres et dans quels domaines je devais progresser était de demander l'avis sincère des personnes qui me connaissaient le mieux.

Je me suis arrêté à 23 adresses électroniques parce que, à vrai dire, j'étais un immense fan de Michael Jordan[30] et le 23 est un peu mon nombre fétiche. J'ai commencé à rédiger un message aux personnes qui avaient une idée de certaines de mes capacités et me connaissaient toutes plus ou moins bien. Je leur ai expliqué que je souhaitais évoluer en tant qu'individu, être un meilleur ami, fils, frère et collègue, et que la seule chose à faire était d'obtenir l'avis de personnes capables de voir en moi des choses que je ne percevais pas moi-même. Je leur ai demandé si elles pouvaient prendre quelques minutes pour m'indiquer, dans les meilleurs délais, les trois

principaux domaines dans lesquels je devais faire des progrès. Je leur ai demandé de faire preuve d'une sincérité brutale, en leur assurant que je n'en prendrai pas ombrage. En fait, la seule chose qui me contrarierait serait qu'elles s'abstiennent car elles risquaient alors de limiter mon évolution.

Je mentirais si je n'avouais pas que ce fut le message le plus éprouvant pour les nerfs de toute ma vie. J'ai failli me dégonfler, le supprimer et aller au lit. Dieu merci, je ne l'ai pas fait. Non, j'ai respiré profondément, puis cliqué sur le bouton « Envoyer ». Puis je suis allé me coucher, je me suis endormi et j'ai attendu qu'ils répondent.

Je me suis réveillé 6 heures plus tard. Attendez, *est-ce que j'ai vraiment envoyé ce mail à 2 heures du matin ou bien j'ai rêvé ?* Je me suis connecté à ma messagerie. Non, je n'avais pas rêvé. Je l'avais vraiment envoyé. Et j'avais déjà deux réponses, celle de ma maman et une autre de la part de J. Brad Britton, directeur régional reconnu de l'entreprise valant 200 millions de dollars pour laquelle je travaillais. Oh mon Dieu, ça y est, c'est parti… J'ai attendu une seconde et je me suis redis que le but de l'exercice était d'évoluer et de m'améliorer. Par conséquent, quel que soit le contenu de ces mails, j'allais garder mon ouverture d'esprit et ne pas me sentir blessé. Plus facile à dire qu'à faire !

J'ai commencé par ouvrir celui de ma maman. *Salut fiston, j'ai bien reçu ton mail.* (Non, c'est vrai, maman ? Ça alors, quelle surprise !) *Bah, tu sais pertinemment que tu es parfait à mes yeux ! Mais si je dois donner un avis constructif, tu devrais appeler plus souvent ta mère ! Je sais que tu es très occupé, mais ça serait sympa d'avoir de tes nouvelles de temps en temps. Quoi qu'il en soit, je t'aime ! À très vite… Bisous. Maman*. J'ai ouvert sur mon ordinateur un document vierge que j'ai intitulé « Avis constructifs et mes nouveaux engagements ». N° 1, appeler maman au moins une fois par semaine.

Puis j'ai ouvert le mail de mon directeur régional. C'était quelqu'un pour lequel j'avais de l'admiration et qui m'a beaucoup appris, sans parler de son immense optimisme, qui en faisait l'une des personnes les plus optimistes que je connaissais. Même si nous ne nous voyions que quelque fois dans l'année lors de conférences et déplacements pour l'entreprise, il me connaissait bien, tout du moins sur le plan professionnel. *Hal mon pote ! J'adore ton message et je te donnerai les trois conseils « constructifs » demandés si tu me permets de dire trois choses que j'aime bien chez toi. Vendu ? Ok, les voici…*

Brad s'est mis à m'éclairer sur quelques-uns de mes « défauts » professionnels et sociaux, qui m'ont tous pris au dépourvu. À vrai dire, cela m'a blessé et je me suis un

peu mis sur la défensive. *Ce n'est pas vrai. Au fond, je ne suis pas comme ça. Manifestement, il ne me connaît pas aussi bien que je le pensais.* Puis j'ai estimé que la justesse de chacune de ses critiques importait peu, car c'était là l'impression que je lui donnais – et probablement à de nombreuses autres personnes. Ce qui était essentiel, ce n'était pas simplement de savoir qui *j'étais vraiment*, mais de vivre conformément à mes valeurs, en respectant celles-ci dans toutes mes relations.

Les réponses continuèrent d'affluer dans les jours qui suivirent. À la fin de la semaine, 17 des 23 destinataires avaient répondu et m'avaient fait part de leurs critiques pleines de délicatesse et majoritairement constructives. Mon document « Avis constructifs et mes nouveaux engagements » s'était étoffé depuis que j'avais noté la demande de ma maman de la contacter plus souvent. Alors, ça donnait quoi ?

Disons d'abord que j'ai plus pris conscience de moi-même et évolué en une semaine, grâce à la lecture de ces réponses, que lors des cinq précédentes années, voire depuis ma naissance. C'était incroyable. Adopter une telle position de vulnérabilité et observer tous mes défauts ne fut pas facile, mais cela m'a changé la vie. Cela a dopé ma carrière et amélioré mes relations, tout cela parce que j'avais trouvé le courage d'envoyer ce qui reste probablement comme le message le plus important que j'aie jamais envoyé : *le mail qui va changer votre vie*.

Avant de vous révéler ci-dessous la teneur exacte du *mail qui va changer votre vie* – pour que vous puissiez le copier, le modifier et l'envoyer à votre cercle d'influence –, j'aimerais prendre un moment pour vous faire part du retour positif de l'un de mes clients de coaching. Elle m'en a fait part après avoir envoyé *le mail qui va changer votre vie* à son cercle d'influence :

> **De Trudy, qui fait partie de mes clients VIP Success Coaching :**
>
> Hal, l'efficacité du mail que vous nous avez donné, celui demandant un avis personnel, est tout bonnement incroyable dans mon cas. Chaque réponse reçue évoque mes forces et faiblesses sous différents angles, de la part des amis, collègues et proches qui me connaissent. J'ai désormais une vision plus complète de moi-même et le fait d'avoir reçu l'aide de tout le monde témoigne vraiment de leur respect, sans oublier la façon dont a été accueilli ce mail par tous les destinataires, qui l'ont trouvé exceptionnel !
>
> Merci, Hal, de m'aider tant avec votre coaching.
>
> Avec toute ma gratitude,
>
> Trudy

Le mail qui va changer votre vie

Problème : la tendance à éviter l’avis des autres. La plupart des gens n’aiment pas les avis négatifs et évitent donc carrément de demander tout feedback. Ils passent ainsi à côté d’informations précieuses sur leurs forces et faiblesses, ce qui les empêche de tirer parti de leurs points forts et de remédier à leurs points faibles.

Solution : rechercher activement l’avis sincère des personnes qui vous connaissent (dans divers contextes) et en tirer des enseignements. C’est l’un des moyens *les plus efficaces et rapides* d’avoir une vision nouvelle et d’accélérer votre épanouissement personnel et votre réussite.

Instructions : tapez le texte à suivre dans un mail (libre à vous de le modifier et de le personnaliser pour qu’il vous ressemble). Envoyez-le à un nombre de destinataires oscillant entre 5 et 30 (plus ils sont nombreux, mieux c’est) qui vous connaissent suffisamment pour évaluer sincèrement vos forces et faiblesses. Il peut s’agir d’amis, de proches, de collègues, de mentors, d’enseignants, d’anciens employeurs ou supérieurs hiérarchiques, de clients, de votre conjoint et, si vous avez le courage… de vos ex (je suis sérieux).

Important : veillez à mettre chaque destinataire dans le champ « Cci », de façon à ce que chacun d’eux ne voie pas tous les autres destinataires. (Vous pouvez également faire un copier-coller et l’envoyer individuellement à chacun.)

Champ « Objet » : *C’est très important pour moi…* **Ou** *J’aimerais avoir votre opinion…*

Contenu de l’e-mail : Chers amis, proches et collègues,

Merci infiniment de prendre le temps de lire ce mail. Ce n’est pas un message évident à envoyer pour moi, mais il est extrêmement important à mes yeux. J’apprécierais donc vraiment énormément que vous consacriez un peu de votre temps que je sais précieux à le lire (et, je l’espère, à y répondre).

Ce message est uniquement destiné à un groupe de personnes triées sur le volet. Chacun de vous me connaît bien et me donnera, sincèrement je l’espère, son avis sur mes forces et, surtout, mes faiblesses (à savoir « les domaines à améliorer »).

C’est la première fois que je fais ce genre de chose, mais j’ai le sentiment que pour évoluer et m’améliorer en tant que personne, j’ai besoin d’avoir une idée plus précise de la façon dont je suis perçu par les personnes qui sont les plus chères à mon cœur. Pour devenir la personne qui sera capable de créer la vie que je souhaite et d’apporter sa contribution aux autres, j’ai besoin de votre avis.

Tout ce que je vous demande, c'est de prendre quelques minutes pour répondre à ce message et me dire les deux ou trois domaines dans lesquels je devrais m'améliorer. Si le fait de m'indiquer également mes deux ou trois points forts vous met plus à l'aise (je suis sûr que je me sentirai mieux si vous le faites ☺), ne vous gênez pas. Voilà, c'est tout. Et, *je vous en supplie*, ne me ménagez pas et n'enjolivez pas la réalité. Je ne me sentirai pas offensé, quoi que vous écriviez. En fait, plus vous serez d'une sincérité « brutale », plus vous m'aiderez à apporter des changements positifs dans ma vie.

Merci encore et, si je peux faire quoi que ce soit pour rendre votre vie meilleure, dites-le-moi.

Avec toute ma gratitude,

[Votre prénom]

Dernières réflexions sur le mail qui va changer votre vie

Et voilà ! J'espère que vous allez nous rejoindre, nous, la communauté de ceux qui ont trouvé le courage de se mettre en danger et d'envoyer ce mail. Parmi les effets bénéfiques qui vous changeront la vie figurent une conscience de soi accrue, une plus grande compréhension de votre moi et une vision très claire des changements que vous pouvez réaliser afin de vite franchir un cap à titre personnel et dans votre existence.

Avec toute ma gratitude,

« Yo Pal » Hal

30. Au sein de l'équipe de basketball des Chicago Bulls, Michael Jordan portait le numéro 23. (NdT)

Citations inspirantes

Je suis persuadé qu'une seule idée peut modifier notre mode de pensée, notre ressenti et notre style de vie. Les citations inspirantes sont l'un de mes moyens préférés pour incarner des idées fortes en mesure de changer la vie. Je suis donc passionné par la création de citations qui inspirent, donnent de la force et vous mettent au défi d'atteindre des niveaux qui vous sont encore inconnus.

Voici quelques-unes des citations les plus populaires que je préfère. Si certaines vous parlent, vous pouvez les ajouter à vos affirmations, les partager sur Facebook ou Twitter, les placer sur le bureau de votre ordinateur, les mettre sur un T-shirt, les faire tatouer sur le bas de votre dos ou faire quelque chose d'autre qui vous branche… ☺

Affectueusement et avec toute ma gratitude,

Hal

« Aimez la vie que vous vivez *tout en* créant la vie de vos rêves. Ne croyez qu'il faille attendre que cette dernière devienne réalité pour apprécier l'existence que vous menez. »

« Votre situation dépend de l'être que vous étiez, mais l'orientation que vous prenez dépend entièrement de l'individu que vous souhaitez devenir. »

« Abandonnez le besoin d'être parfait au profit de l'authenticité. Soyez vous-même, aimez l'individu que vous êtes et les autres vous apprécieront. »

« Remplacez vos jugements par de l'empathie, préférez l'empathie aux plaintes permanentes et échangez la peur contre l'amour. »

« Soyez heureux de tout ce que vous avez, acceptez ce que vous n'avez pas et créez activement tout ce que vous désirez. »

« La vie, ce n'est pas souhaiter être ailleurs ou quelqu'un d'autre. C'est apprécier où vous êtes, aimer qui vous êtes et améliorer constamment ces deux états. »

« On dit que les malheureux se consolent d'avoir des semblables, mais cela vaut aussi pour la médiocrité. Ne laissez pas les croyances limitantes des AUTRES restreindre ce qui est possible pour VOUS. »

« Ne vous évertuez pas à impressionner les autres. Attachez-vous simplement à enrichir leur existence. »

« L'instant où vous acceptez d'endosser l'entière responsabilité de TOUT ce qui forme votre vie est l'instant où vous exploitez le pouvoir de changer N'IMPORTE QUEL ASPECT de votre existence. »

« Nous avons tous déjà ce qu'il faut pour être les plus heureux du monde. Il nous reste simplement à nous en souvenir en permanence. »

« Vous n'avez rien à craindre car l'échec est impossible. Vous ne pouvez qu'APPRENDRE, ÉVOLUER et devenir MEILLEUR que vous ne l'avez jamais été. »

« Sachez bien que, quel que soit l'état actuel de votre vie, il est temporaire et légitime. Vous êtes arrivé là où vous en êtes afin d'apprendre ce que vous devez apprendre. Vous pouvez donc devenir la personne qu'il vous faut devenir afin de concevoir la vie que vous désirez vraiment. »

« Même lorsque l'existence est difficile – et *surtout* quand elle est difficile –, le présent est toujours l'occasion d'apprendre, d'évoluer et de devenir un être meilleur que vous ne l'avez jamais été. »

« La personne que vous devenez est bien plus importante que ce que vous faites. Et pourtant, ce sont vos actes qui conditionnent la personne que vous devenez. »

« Votre vie entière changera le jour où vous déciderez de ne plus accepter d'être médiocre, quand vous prendrez conscience qu'aujourd'hui est le jour le plus important de votre vie, quand vous déciderez que le moment présent est le plus important de tous les moments, car c'est l'individu que vous devenez chaque jour, sur la base de vos décisions et de vos actes, qui détermine celui ou celle que vous serez pour le restant de vos jours. »

« L'individu moyen laisse ses émotions dicter ses actes, tandis que la personne brillante laisse ses engagements dicter ses actes. »

« Progressez chaque jour avec audace vers vos rêves, refusez les coups d'arrêt et rien ne pourra vous arrêter. »

Remerciements

Lisez au moins le dernier paragraphe (il VOUS concerne !)

C’est peut-être la partie d’un livre la plus difficile à écrire, parce que j’ai beaucoup de monde à remercier. Les personnes ayant grandement influencé ma vie sont si nombreuses qu’il est impossible de les remercier toutes en l’espace de quelques pages. Il faudrait plutôt tout un livre. La suite de l’ouvrage que vous tenez entre les mains pourrait s’intituler *Les REMERCIEMENTS du Miracle Morning*. Pas sûr qu’il ait beaucoup de succès, mais l’écrire serait un vrai plaisir pour moi.

Tout d’abord, mes remerciements les plus chaleureux à la femme qui m’a porté pendant 9 mois et a produit le *miracle de la vie*, à savoir ma maman, que j’aime tant. Merci d’avoir toujours cru en moi et de m’avoir recadré quand il le fallait. J’ai toujours besoin qu’on me recadre. Et au fait, *toi* aussi tu dois me rendre visite plus souvent ! ☺

Papa, de tous mes meilleurs amis, tu es mon *meilleur ami*. Je suis l’homme que je suis aujourd’hui grâce au père que tu es depuis ma naissance. Tu m’as inculqué énormément de valeurs et de qualités. Et je t’en suis d’autant plus reconnaissant que je peux aujourd’hui les transmettre à mes enfants. Je t’aime, papa.

À Hayley, la meilleure des sœurs, et de loin. Sans aucune contestation possible. Tu es non seulement une sœur géniale, mais également l’une de mes meilleures amies. Tu es authentique, d’un grand soutien, gentille et presque aussi drôle que moi ! Sérieusement, je suis très heureux que TU sois ma sœur – je ne pouvais imaginer mieux.

À la femme de mes rêves, Ursula. Tu représentes tout ce que j’ai toujours voulu dans la vie et bien d’autres choses dont j’ignorais avoir besoin, mais sans lesquelles je ne pourrais plus vivre. Te rends-tu compte à quel point tu es parfaite *pour moi* ? Je m’en étonne encore ! Créer et partager notre vie me rend le plus heureux des hommes. Et ces gamins adorables que nous avons faits, hein ? Merci pour le bonheur de m’avoir donné Sophie et Halsten. Avec toi à la barre, je sais que notre famille connaîtra toute sa vie l’amour et le bonheur.

À Sophie et Halsten, je sais que vous ne pouvez pas encore lire ces lignes, mais je vous aime énormément tous les deux. Merci d’être tout ce que j’ai toujours voulu

chez un enfant. La joie et le bonheur que vous m’apportez chaque jour me comblent à tous points de vue.

À mes tantes, oncles, cousins et grands-parents. Je vous suis tellement reconnaissant de tout l’amour que vous m’avez toujours donné. Je vous aime tous et je garderai à jamais dans mon cœur les moments que nous avons passés ensemble. Et j’ai hâte d’en vivre bien d’autres !

À ma belle-famille – Marek, Maryla, Steve, Linda, Adam et Ania –, je suis très heureux de faire partie de votre famille.

À mes meilleurs amis, mon *cercle d’influence*. N’importe quelle personne serait chanceuse d’avoir un seul d’entre vous dans son entourage et moi je vous ai TOUS ! Nous avons partagé BEAUCOUP d’excellents moments, mais, au-delà de ça, ce sont *les personnes que vous êtes* qui m’incitent à m’améliorer. Si nous sommes bien la moyenne des cinq personnes avec lesquelles nous passons le plus de temps, je n’ai rien à craindre ! Au nom de votre amitié indéfectible, je vous aime tous : Jeremy Katen, Jon Berghoff, Matt Recore, Jon Vroman, Jesse Levine, Brad Weimert, Ruth Fields, John Ruhlin, Peter Voogd, Tony Carlston, Teddy Watson, Larry Rodriguez, Alex Hayden et Brian Bedel. À mes nombreux amis que je n’ai pas cités, sachez que ce n’est pas parce que je ne vous apprécie pas. Je vous aime.

À ma famille élargie chez Cutco et Vector – je ne vous remercierai jamais assez pour tout le travail fantastique que vous fournissez chaque jour afin d’aider les gens. Aux présidents Bruce Goodman, Al DiLeonardo et John Whelpley et au vice-président directeur Amar Davé – je pense qu’on peut affirmer que chaque personne que je vais citer maintenant est capable d’avoir ce degré d’influence en grande partie grâce à votre sens du management. Merci de l’extraordinaire influence que vous avez eue sur ma vie. Aux directeurs régionaux, Jeff Bry, Earl Kelly, Scott Dennis, P. J. Potter, Loyd Reagan et Mike Muriel, ainsi qu’aux chefs de division, merci de m’avoir aidé à me forger un caractère et de continuer de me donner l’occasion d’influer positivement sur vos équipes.

À mes amis des équipes de direction de Cutco et Vector : Jeff Kunkel, Fred Glaeser, John Kane, Steve Pokrzyk, Trent Booth, Adam Jester et Scott Gorrell – votre altruisme améliore la vie de milliers de personnes, dont la mienne. Je vous suis tous vraiment reconnaissant. J’aimerais également remercier la famille Stitt, à l’origine de tout ce qui est génial chez Cutco.

Merci aux responsables et à mes amis de Vector Canada – Joe Cardillo, Angie MacDougall, Rhancha Connell, Sherrie Dickie, Michael Smith et Mike McDonald. Joe et Angie, la première fois où vous m’avez invité à prendre la parole à l’une de vos

conférences remonte à plusieurs années. Je me souviens de mon enthousiasme de pouvoir enfin me qualifier de conférencier « international » ! Vous êtes toujours d'une grande générosité et j'espère que mes interventions à vos événements se poursuivront encore pendant de nombreuses années.

Merci à mes gourous de l'édition Joel D. et Sue Canfield. Vous avez été les catalyseurs de mon retour à l'écriture. Ce livre n'existerait pas si vous ne m'aviez pas apporté votre expertise ni sans votre sens des responsabilités.

À ma merveilleuse amie, créatrice de BookMama.com, Linda Sivertsen. Ton talent et ton don pour faire d'une idée un livre à succès sont exceptionnels. Merci de les avoir mis au service de ce livre.

À Gail Lynne Goodwin, ambassadrice de l'inspiration chez InspireMeToday.com. Tu es tout simplement l'une des personnes les plus gentilles, généreuses et enthousiasmantes qu'il m'ait été donné de rencontrer. Je suis très heureux de t'avoir dans ma vie et j'ai hâte d'aller naviguer avec toi.

Aux mentors, professeurs et auteurs qui continuent de donner l'exemple à travers leur courage et leur altruisme et auprès desquels j'ai tant appris : Robin Sharma, Brendon Bruchard, Tony Robbins, Dave Durand, Tim Ferris, Matthew Kelly, Rudy Ruettiger, Anthony « AB » Burke, Jeff Soey, Wayne Dyer, Bill et Steve Harris, James Malinchak, Stephanie Chandler, Roger Crawford, Kevin Bracy, Will Bowen, John Maxwell, T. Harv Eker, Eckart Tolle, Dave Ramsey, Andrew Cohen, Ken Wilber, Seth Godin, Derek Sivers, Chris Brogan, Jonathan Sprinkles, Jonathan Budd et Michael Ellsberg.

À Kevin Bracy, qui mérite une reconnaissance particulière. J'assistais à ton séminaire quelques jours avant mon premier *Miracle Morning* et ton allocution a été le catalyseur qui m'a permis de surmonter la croyance limitante selon laquelle *je n'étais pas du matin*. Tu m'as rappelé que « Si tu veux une vie différente, tu dois d'abord vouloir faire quelque chose de différent ! » Je n'aurais peut-être jamais essayé de me réveiller à 5 heures – et encore moins écrit ce livre – si tu n'avais pas été là. Merci.

À James Malinchak, qui mérite aussi une mention particulière. La première fois que je t'ai parlé du *Miracle Morning*, tu as fait preuve d'enthousiasme et développé ma vision : « Hal, je pense que tu ne perçois même pas l'ampleur de ta méthode et que tu n'as pas conscience du nombre de personnes qu'elle va toucher ! » Tu as toi-même inspiré et poussé des dizaines de milliers d'auteurs, de conférenciers et de coachs à croire en leur message, à le considérer comme plus important et à influencer plus de gens. C'est ce que tu as fait avec moi et je ne te remercierai jamais assez.

À J. Brad Britton, qui m’a donné l’une des leçons les plus précieuses qui soit, que je continue d’exploiter et de partager avec les personnes qui veulent bien m’écouter – *fais ce qu’il faut au lieu d’opter pour la solution de facilité*. Tu ne fais pas qu’enseigner ce principe, tu l’appliques.

À Adam Stock, merci de toujours enrichir et d’apporter de la sagesse dans ma vie. Ton coaching sur la rentabilité a été d’une valeur inestimable !

À mon assistante Linda : tu mets tout en œuvre pour prendre soin de nos clients. Merci du fond du cœur pour tout ce que tu fais et de ce que tu apportes à ma vie et à ma famille.

Aux étudiants, enseignants et conseillers de tous les lycées et universités dans lesquels je me suis exprimé : merci de me donner l’occasion de poursuivre mon but, à savoir enrichir vos vies.

À mes clients particuliers et de VIP Success Coaching : c’est un immense privilège d’être votre coach et je vous remercie de me permettre de vous aider à atteindre vos objectifs et à devenir en permanence une meilleure version de vous-mêmes. Vous n’en avez peut-être pas conscience, mais j’apprends autant de vous que vous apprenez de moi. Merci encore de me permettre d’être votre coach.

Merci à tous ceux ayant contribué à la publication de ce livre. Votre altruisme et votre engagement à partager les bienfaits que vous a procurés *The Miracle Morning* m’ont laissé sans voix. J’aimerais tout d’abord remercier l’équipe commerciale – quel pied de participer avec vous à la promotion de ce livre ! Je vous serai éternellement reconnaissant. Mille mercis à Kyle Smith, Isaac Stegman, Geri Azinger, Marc Ensign, Colleen Elliot Linder, Dashama, Mark Hatley, Dave Powders, Jon Berghoff, Jon Vroman, Jeremy Katen, Ryan Whiten, Robert Gonzalez, Carey Smolenski, Ryan Casey et Greg Strine.

Enfin, merci à vous, cher lecteur, de m’avoir permis d’entrer dans votre vie. Gardons le contact *via* Facebook, Twitter et la communauté de *Miracle Morning*. Dites-moi comment vous allez. Et si je peux faire quoi que ce soit pour enrichir votre existence ou soutenir une cause qui vous tient à cœur, n’hésitez pas à m’en faire part. Bon alors, maintenant, arrêtez de lire et commencez à créer. Ne vous contentez jamais du minimum. Créez la vie que vous méritez de vivre et aidez les autres à en faire autant.

À propos de l’auteur

Hal Elrod est la preuve vivante que chacun de nous est capable de surmonter ses difficultés et de s’offrir la vie la plus extraordinaire qu’il puisse imaginer. À l’âge de 20 ans, Hal a été victime d’un choc frontal à cause d’un conducteur ivre, est mort pendant 6 minutes, a souffert de onze fractures, de dommages cérébraux irréversibles et s’est entendu dire qu’il ne remarcherait jamais. Défiant les pronostics des médecins et résistant à la tentation de s’ériger en victime, il est parvenu à devenir un brillant entrepreneur, un coureur d’ultra-marathon, un auteur à succès numéro un des ventes à de multiples reprises, un chanteur de hip-hop, un mari, un père, un conférencier international également spécialiste de la motivation hors pair.

Hal a choisi de passer sa vie à montrer aux autres comment surmonter les difficultés afin qu’ils puissent exprimer et exploiter le potentiel illimité qui sommeille en chacun. Son autre ouvrage à succès, *Taking Life Head On: How to Love the Life You Have While You Create the Life of Your Dreams*, a été très bien classé et accueilli sur Amazon.com. (Lisez quelques-uns des commentaires et vous verrez pourquoi.)

Hal est également l’un des conférenciers et spécialistes de la motivation les plus cotés aux États-Unis. Si des entreprises et associations à but non lucratif l’invitent régulièrement à intervenir lors de leurs conférences et événements de bienfaisance, il adore également influer positivement sur la vie des jeunes. Sur plus d’une décennie, grâce à ses présentations « Yo Pal », Hal a touché plus de 100 000 personnes à travers les États-Unis et le Canada, dont environ 60 000 lycéens et étudiants.

Il a participé à des dizaines d’émissions de radio et de télévision aux États-Unis et été cité dans de nombreux ouvrages, dont *The Education of Millionaires*, *Cutting Edge Sales*, *Living College Life in the Front Row*, *The Author’s Guide to Building an Online Platform*, *The 800-Pound Gorilla of Sales* et dans la collection à succès *Chicken Soup for the Soul*.

Pour vous connecter avec Hal sur Twitter, suivez @HalElrod et inscrivez-vous sur www.Facebook.com/YoPalHal sur Facebook. Et pour rejoindre la communauté *The Miracle Morning*, allez sur **www.MyTMMCommunity.com**.

Quelques expériences supplémentaires pour vous montrer ce qui est du domaine du possible pour VOUS…

« Aujourd'hui, c'est mon 60e jour ! Voici ce que le *Miracle Morning* m'a permis de réussir jusqu'à présent :

- J'ai perdu 9,7 kilos et de nombreux centimètres de tour de taille,
- J'ai complètement arrêté de fumer,
- J'ai BIEN plus d'énergie tout au long de la journée,
- Je suis heureux en permanence ☺

Le *Miracle Morning* me pousse sans cesse à devenir une meilleure version de moi-même ! »

Dawn Pogue, commercial
(Lakefield, Ontario, Canada)

« Chaque fois que j'effectue le *Miracle Morning*, je me sens non seulement incroyablement bien, mais j'ai même perdu plus de 11 kilos. Je n'ai jamais été aussi heureux, en bonne santé et productif ! J'en fais aujourd'hui plus en une journée que je m'en serais cru capable. Ah, et est-ce que je vous ai dit que j'avais perdu plus de 11 kilos ? »

William Hougen, directeur régional
(Gresham, Oregon, États-Unis)

« J'exécute le *Miracle Morning* depuis dix mois. Mon revenu a plus que doublé, je n'ai jamais été en aussi bonne forme physique ni aussi présent aux côtés de ma famille et de mes amis pour me forger de fabuleux souvenirs. Inutile de dire que je suis un INCONDITIONNEL de cette méthode ! »

Mike McDermott, directeur commercial régional (Davis, Californie, États-Unis)

« Que dire d'autre sinon que mes journées sont cent fois meilleures lorsque j'effectue le *Miracle Morning* ? »

Josh Thielbar, consultant en création d'entreprise (Boise, Idaho, États-Unis)

« Trois semaines seulement après avoir démarré le *Miracle Morning*, j'ai pu arrêter le traitement que je prenais pour avoir plus d'énergie et que je suivais depuis plus de trois ans ! Le *Miracle Morning* a changé ma vie à plus d'un titre, et je suis persuadée qu'il changera aussi la vôtre. »

Sarah Geyer, étudiante
(Minneapolis, Minnesota, États-Unis)

« Le *Miracle Morning* m'a fait ouvrir un tout nouveau chapitre de ma vie. Vous pouvez vous aussi en profiter. Merci, Hal ! »

Andrew Barksdale, entrepreneur
(Vienna, Virginie, États-Unis)

« Grâce au *Miracle Morning*, c'est chaque jour Noël. Carrément. Désormais, je le fais même le week-end. »

Joseph Diosana, agent immobilier
(Houston, Texas, États-Unis)

Postface

Par le Dr Éric Charles,psychiatre au service hospitalo-universitaire de psychiatrie de Limoges et adaptateur de l'ouvrage La Dépression pour les Nuls.

Good job Hal !

Je n'ai jamais rencontré Hal Elrod, mais il diffuse à travers ce livre un enthousiasme, une force de conviction pour ses idées et un désir de les partager assez incroyables. Peut-être une spécialité d'Outre-Atlantique ? Dans un premier temps, vous serez d'ailleurs peut-être un peu désarçonnés, comme je l'ai moi-même été je vous l'avoue, par cette assurance si affirmée que le succès se trouve forcément au bout du plan de bataille.

J'espère sincèrement que vous ne vous arrêterez pas à ces différences culturelles.

Ce qui m'intéresse dans cet ouvrage, c'est tout d'abord le formidable témoignage de l'auteur. En nous présentant les suites de son grave accident, il nous prouve les extraordinaires capacités de résilience de l'être humain lorsqu'il croit en lui et qu'il est habité d'une volonté farouche de s'en sortir et de rebondir. Si Hal Elrod a réussi à surmonter la cruauté d'un destin qui aurait pu le faucher en pleine jeunesse, il le doit à son abnégation et cette croyance en lui et surtout, en arrêtant de se retourner vers le passé et en se fixant sur le présent pour construire (ou plutôt reconstruire) un avenir qu'en France nous dirions « épanoui ».

Si je reprends ici ce témoignage qui n'est qu'une forme d'introduction au *Miracle Morning*, c'est parce qu'il conditionne et impacte toute la philosophie de ce dernier au travers de ce changement qu'en tant que psychiatre je recherche obstinément en soignant. Ainsi, comme Monsieur Jourdain fait de la prose sans le savoir, Hal Elrod utilise à de multiples reprises les théories et la pratique de psychothérapies, utilisant intuitivement les thérapies systémiques, qui prennent en compte la personne dans son environnement, et les thérapies brèves, comme l'hypnose, que j'enseigne à nos étudiants.

Et il semblerait bien que ce soit particulièrement efficace !

Le second point, central, du *Miracle Morning* est qu'Hal Elrod s'appuie sur l'idée que ces changements tant recherchés doivent (et vont) passer par un lever matinal plus précoce et un changement radical de l'activité et des pensées dans les dizaines de minutes qui vont suivre le réveil. Je ne peux qu'être en phase avec ce paradigme. De nombreux travaux scientifiques ont montré l'importance des rythmes circadiens et la nécessité de respecter notre horloge biologique. Dans ce contexte un réveil matinal avancé sera largement préférable au fait de retarder le coucher. Que l'on soit « du matin » ou « du soir », cela sera bénéfique pour notre équilibre mental et corporel.

Mais que se passe-t-il si nous reprenons les conseils du *Miracle Morning* (les fameux *Life S.A.V.E.R.S.*) et les confrontons à nos connaissances scientifiques et médicales?

Si Hal Elrod prône **le silence** à tout prix durant le rituel matinal, celui-ci peut surtout être considéré comme une forme d'introspection ou un moment où l'on se coupe volontairement de notre hyperactivité permanente. Ce principe n'est rien d'autre que la pierre angulaire de techniques aussi diverses que la relaxation, la méditation de pleine conscience ou l'auto-hypnose, techniques dont l'intérêt et l'efficacité (sur le stress par exemple) ne sont plus à démontrer.

L'affirmation utilise une technique très connue des thérapies brèves systémique : la prophétie auto-réalisatrice. Celle-ci utilise l'effet pygmalion, principe selon lequel la forte croyance en un avenir possible augmente significativement la chance qu'il se réalise. L'intérêt est ici évident.

La visualisation est également souvent employée en psychothérapie pour associer des sensations et émotions à un avenir empreint de réussite, renforçant ainsi la motivation à y arriver et permettant de mieux accepter les contraintes nécessaires pour y parvenir.

Nul besoin de rappeler les nombreux apports de **l'exercice physique**, même modéré, sur le bien être physique et sur la santé psychique, et de préciser l'intérêt particulier qu'il prend le matin. Pratiqué peu après le réveil, il va avoir une forte activité de resynchronisation de nos rythmes biologiques qui se maintiendra pour le reste de la journée.

La lecture est le pendant intellectuel de l'activité physique et que l'on soit du matin ou du soir rien de potentiellement négatif dans cette activité à condition qu'elle soit ludique !

Quand à **l'écriture** d'un « journal intime », nombres de psychologues ou psychothérapeutes l'utilisent l'écriture afin de favoriser l'expression des émotions et la prise de recul par rapport aux événements. C'est aussi un bon moyen de relativiser également les sentiments et pensées les plus pénibles ou inhibant.

Je me vois donc dans l'obligation de vous prescrire la lecture de cet ouvrage, surtout à la mise en application des conseils de Hal, tout en vous recommandant de ne pas hésiter à la personnaliser au maximum afin de vous l'approprier et d'en faire un outil qui vous convienne et si possible que cela soit ludique. Vous ne risquez rien à essayer : comme pour nombre de psychothérapies les effets secondaires possibles me semblent bien peu probables.

Petite confidence pour conclure. Je viens de glisser un exemplaire de *Miracle Morning* sous l'oreiller de mon épouse… mais chut, c'est une surprise !

Recette du smoothie énergie Un smoothie à déguster chaque jour pour booster votre niveau d'énergie !

Il est prouvé qu'un régime alimentaire riche en aliments crus et non-transformés, tels que les fruits frais et les légumes, permet d'accroître le niveau d'énergie, d'améliorer la concentration et le bien-être émotionnel, de rester en bonne santé et de vous préserver des maladies, le tout en améliorant significativement votre niveau de vie. Souvenez-vous de l'adage « Vous êtes ce que vous mangez » et prenez soin de votre corps afin qu'il prenne soin de vous en retour ! Engagez-vous dès aujourd'hui à inclure ce smoothie dans votre routine quotidienne, et vous verrez, vous déborderez rapidement d'énergie !

Votre ami (et coach) qui vous encourage pour vous créer une merveilleuse nouvelle vie…

« Yo Pal » Hal Elrod

Smoothie énergie – Version express (Mixez avec la quantité souhaitée de glace)

250 ml de liquide (eau, jus d'orange, lait d'amandes ou de soja – le lait de soja[31] est recommandé uniquement pour les femmes)

1 banane

1 poignée d'épinards

Smoothie santé – Version complète (Reprenez la recette précédente et ajoutez-y les ingrédients qui suivent)

1 feuille de bette à carde ou de chou (attention, les feuilles de chou ont un goût fort !)

1 poignée de baies ou une mangue

31. Vous pouvez trouver la plupart des ingrédients cités dans n'importe quelle épicerie de quartier.